

محمد الكسوي

500 وصفة من

الطبخ النونسي

«أمك صافه»



بسم الله الرحمن الرحيم  
والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم المرسلين

### مقدمة

لقد جننت اليوم بطرفة ما أشك قط ان القارىء الكريم سينعم بها بالا ، وان الأخت ، آلهة البيت سترضى عنها كل الرضى حيث طيب العيش بالمنزل وستؤثرها على كثير الكثير من الطيبات في هذه الأيام التي تقل فيها الطيبات .  
كتاب ، وان شئت كتيب مختصر من « الطبخ التونسي » لم يكد يطلع عليه القارىء حتى يبهوه بما لذ وطاب من أصناف المأكولات المنعمة والمنعشة معاً من فن له أصلاته الخلافة ، الجذابة ، البراقة وفي الجهد الذي بذلته في تقديمه في ثوب جديد سهل الاطلاع والتطبيق ، يجعلني أقول بكل صراحة وتواضع : « اللهم أشهد ما أحببت لنفسي شيئاً الا أحببت لغيري مثله أو خيراً منه » حتى نكون حول المائدة شركاء في نعيمها والقارىء شقيق ذوقى والقارئة أليفة تحريري .  
فما نصحت لها بقلمى ولا أشرت لهما بتجربتي الا وأنا لهما معينا وعليهما طبعاً مشيراً ودليلاً ، غايتي الغالية في ذلك كله ان تتيح اليهما هذه الورقات الوجيزة ان يستمتعا وان يمتعا بلذيذ المائدة التونسية التي لا تؤدي وصفها الالفاظ وانما تجد روعتها في الكتيب هذا فتنسى أيها القارىء ويا ايها القارئة في صفحاته كل شيء ، ليتفرغ هو وهي الى طهي ممتاز في الذوق واللذة راحة وروحاً قل ما نجده في ديار غير ديارنا المباركة .

والله سبحانه الموفق وعلى ما نعمل المعين وما نقول الوكيل .

- محمد الكوكي -



## محتويات الكتاب

3	☆ المقدمة
5	☆ محتويات الكتاب
7	الأفحاء والتوابل
15	المحفوظات
27	الحساء
45	المقبلات
57	الخضر
75	البريك والعجائن المحشية
85	العجة
93	المعقودة والطواجن
111	اللحوم
139	الجزارة
153	الدواجن
163	طيور الصيد والأرانب
171	الأسماك
191	الأطرية (العجائن)
201	الأرز
213	الكسكس
225	المحليات والحلويات
272	الفهرس



الأفحاء والتوابل وغيرها من الأفاويه



تستعمل البهارات لتفويج عدة أطعمة نذكر منها « المرقة الحلوة » والكسكي « بالعلوش » والكسكي بالورقة وبعض الطواجن .

**التابل : راجع الكزبرة .**

**التابل المركب :** هو خليط مسحوق من بذور الكزبرة والفلفل الشايح والكروية والثوم (1) . يستعمل التابل المركب لتفويج اللحم البقري المفروم والجزارة بجميع أنواعها وأغلب المأكولات التي يستعمل فيها اللحم البقري المطبوخ (2) وفي بعض ألوان السلاطة .

**الثوم :** نبات بصلي معروف يحوي زيتا طيارا مكبرتا يعطيه رائحة مميزة وطعما حريفا خاصا . يدخل الثوم في تركيب نوعين من التوابل التونسية المركبة « الهريسة والتابل » . يستعمل الثوم لتفويج بعض الأحسية نذكر منها المشلوش واللبلابي والسدر والبرغل والمحمص ولتتبيل بعض السلطات مثل أمك حورية وسلاطة الباذنجان والسلاطة المشوية وبعض ألوان من الشكشوكة كالشكشوكة النابلية والعجة والشيتيحة . يستعمل كذلك الثوم في اللحم المفروم وفي كثير من ألوان المرقة كالمثاومة والمدفونة والمدربل والملوخية .

**حبة حلاوة :** نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره أصغر حجما من بذور البسباس لونها أخضر طعمها مميز تستعمل كما يستعمل البسباس .

**الحبق :** يعرف أيضا بالريحان الحلو والريحان الفاخر وريحان سليمان والحبق الملوكي وهو نبات عطري معروف تستعمل أوراقه في بعض السلطات وخاصة لتفويج صالصة الطماطم المعدة للمقرونة المسلوقة .

**الخل :** من الأفاويه الغنية عن التعريف ويلعب دورا هاما في الطبخ التونسي . يستعمل الخل في أغلب السلطات وغيرها من المقبلات وفي الشرمولة وفي الشطيرة التونسية والصحن التونسي وفي تصبير الترشي وغيره من المخللات وكذلك في الهرقة البقري وفي عدة ألوان المرقة كمرقة الأمالح ومرقة الكبار والمثاومة والمدربل والكبكابو وغيرها .

**الخميرة :** هي عبارة عن نباتات فطرية تتكاثر بالتبرعم وتتفاعل مع نشويات

(1) راجع باب المحفوظات . (2) أعني بذلك اللحم المطهو في المرق أو في الصالصة .

**إكليل الجبل :** أوراقه صغيرة خيطية الشكل كالأشواك لونها أخضر زيتوني تحوي زيتا طيارا يعطيها طعما لذيذا ورائحة مميزة . تستعمل أغصان الإكليل لتفويه حليب الرائب و « اللبن » الطري والخروف المشوي وتطهى في الماء المغلي في القدر أو مباشرة في الكسكاس مع الكسكي واللحوم المطبوخة بالبخار لتعطيها طعما لذيذا أكثر .

**البرتقال :** يجفف قشر البرتقال في الشمس وعندما يجف تماما يدق جيدا بالمهراس ثم يغربل ويحفظ . يستعمل مسحوق قشر البرتقال لتفويج القهوة العربي وخبزة البشكوطو وحشو بعض الحلويات التقليدية كالمقروض وكعك المنقاش والصبصة والقيزاطة وغيرها . إذا فقد مسحوق قشر البرتقال الجاف يمكن تعويضه ببشارة قشرة برتقال طرية تحضر عند الحاجة .

**البسباس :** يعرف بالباديان والجاذبة والأنيسون النجمي وأنيسون الصين وهو نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره دقيقة خضراء في البداية تتلون باللون الأصفر فيما بعد . طعمه عطري حلو محمض نوعا ما رائحته طيبة مرغوب فيها . يستعمل البسباس لتفويج حشو المرقاز والخبز الدياري وكثير من الحلويات .

**البسباس الأخضر :** تنظف أوراق البسباس الأخضر وتقطع قطعاً كبيرة وتضاف للماء المملح المعد لتصبير الزيتون الأخضر وغيره من الخضار لتعطيها رائحة طيبة ونكهة لذيذة .

**البهارات :** تابل مركب من القرفة ومن بتلات نوع خاص من الورد ذو طعم حريف مميز . تجفف براعم الورد المذكور قبل تفتحها وتسحق مع القرفة بنسبة ثلثين من القرفة وثلث واحد من بتلات الورد .



العجين مع اطلاق ثاني أكسيد الكربون مما يجعل العجينة تتمدد وتصبح هشة اسفنجية الشكل . الخميرة أنواع منها الخميرة « العربي » العادية وهي قطعة من عجين الخبز تحفظ في مكان دافئ حتى تختمر ومنها الأنواع التجارية كخميرة الجعة والخميرة الجافة المعلبة . تستعمل الخميرة العربي لعمل حسو الخميرة ولتخمير عجينة الحلالم وتستعمل أنواع الخميرة بدون تمييز في عجائن الفطائر والكعك والبولو والفرنديات وخبز البشكوطو وغيرها من الحلويات .

**دهن القديد :** ( الإدام ) وهو خليط جامد من الودك والزيت الذي غلى فيه القديد . يستعمل الإدام لتفويه العجة والشكشوكة والطبيخة والكسكسي بالقديد وعدة ألوان من الأحسية كالمشلوش والحسو والبرغل والمحمص والحلالم وغيرها .

**رأس الحانوت :** خليط مسحوق من الفلفل الأسود والقرفة وأعواد القرنفل وبتلات الورد . يستعمل رأس الحانوت لتفويه طيور الصيد والأرانب البرية وبعض الأكلات التقليدية كالمروزية والبنادق وغيرها .

**الرش :** اصطلاح تونسي يدل على ماء العطرشية والزهر والنسري .

**الرندي :** يعرف بالغار الحلو . أوراقه عطرية الطعم ذات رائحة مميزة طيبة تشوى مع السفافد والعلوش المصلي وتطهى في الملوخية والعقد وتستعمل لتفويج صالصة الطماطم والبيوش المسلوق .

**الزعفران :** التابل المعروف باسم الزعفران هو محصول مياسيم أزهار نبات بصلي معمر من فصيلة السوسنيات . تقطف الأزهار المذكورة قبل تمام تفتحها وحالما تقطف تفصل المياسيم مباشرة باليد وتجفف ثم تحفظ كما هي أو تسحق . تحتوي مياسيم الزعفران مادة ملونة صفراء وزيتا طيارا يعطيها رائحة عطرية قوية خاصة بها وطعما حلوا مميزا .

يستعمل الزعفران لتلوين بعض الحلويات ويضاف الى الدواجن والأسماك واللحوم المصلية في الفرن ليعطيها لونا بهيجا ، ويستعمل لتفويج عدة ألوان من المرقة الزعرة كالقلاية والكبامة وغيرها .

**الزنجبيل :** يعرف عندهنا بالسكنجبير . هو نبات عشبي معمر من فصيلة الزنجبيليات . جذاميره ذات طعم مقلل تسحق وتستعمل كتابل . يستعمل مسحوق الزنجبيل عندنا لتفويج حسو الدرغ .

**الزهر :** او ماء الزهر هو ماء معطر محصول تقطير أزهار النارج له رائحة عذبة مميزة . يستعمل الزهر لتفويج المسفوف والكريمة بجميع أنواعها والمحلبية والروز والدويذة بالحليب وكذلك القطر المعد لتحلية وتشحير عدة محليات وكثير من الحلويات كخبز البشكوطو والملبس والجوارش والطواجن والكعابر وغيرها .

**السمن :** السمن عندنا في تونس هي الزبدة المذابة تصفى ثم يضاف اليها شيء من الملح وتحفظ مما يعطيها رائحة خاصة ونكهة مميزة . يستعمل السمن عند الرغبة لتبسيس عجائن بعض الحلويات التقليدية ولتفويج بعض الأحسية . تضاف « فولة » السمن الى حشو البريك الدياري وتفوح عدة ألوان من المرقة عند الطلب بقليل من السمن . تضاف لمظة من السمن الى الكسكسي عند التقديم وتفوح محاشي اللحوم والدواجن والأسماك المحشية بجمعة من السمن وتفوح بالسمن عدة محليات مثل الزرير ورفيسة الروز والعصيدة التركي وغيرها .

**السينوج :** يعرف بالشونيز ( فارسية ) وحب البركة والحب المباركة والكمون الأسود وهو نبات عشبي بذوره دقيقة سوداء ذات نكهة طيبة مميزة تستعمل عندنا لتفويج البسيصة والخبز الدياري .

**الشبت :** نبات عشبي شبيه بالبسباس من الفصيلة الخيمية يحوي مكونات عطرية عديدة تعطيه رائحة طيبة وطعما لذيذا مرغوبا فيه . تستعمل أغصان الشبت الأخذ عندنا لتفويج الخضرة وبعض الخضر المصبرة .

**صالصة الخل :** تعرف بالصالصة التونسية وهي خليط من الزيت الني والخل متبل بالفلفل الأسود والملح . تخفق ثلاث ملاعق من الزيت مع ملعقة واحدة من الخل الحاذق ثم يملح الخليط ويتبل بالفلفل الأسود حسب الطعم .

تقدم صالصة الخل كما هو معروف مع أغلب السلطات وكثير من المقبلات .

**صالصة الهريسة :** تخفق نصف ملعقة من الهريسة المحلولة في قليل من الماء مع ثلاث ملاعق من الزيت الني ثم يرش الخليط بملعقة من المعدنوس المفروم ويقدم .

تقدم صالصة الهريسة مع المرقاز المشوي والكبدة واللحوم المشوية ونحوها .

**صالصة الطماطم :** راجع باب الخضر .



**العطرشية :** تعرف بالعتر والعطر والعترشاه والعطرشاه وهو نبات عشبي تحوي أوراقه سائلا طيارا يعطيها رائحة زكية مميزة . تقطر أوراق العطرشية بالبخار لإستخراج زيت العتر وما يعرف عندنا بماء العطرشية . يستعمل هذا الأخير كما يستعمل ماء الزهر .

**الفلفل الأسود :** الفلفل والبهار ، الفلفل الأكل في تونس . شجرة زراعية عارشة متسلقة من فصيلة الفليفليات ثمارها معروف يتمثل في حبيبات سوداء شديدة الحرارة مع نكهة مميزة مرغوب فيها لتفويج الأطعمة . الفلفل الأسود مشهي ومنشط قوي لجميع الغدد الهضمية وخاصة البنكرياس اذا استعمل بكميات معقولة أما استعماله بإفراط له تأثير سيء على الأغشية الداخلية للجهاز الهضمي .

يستعمل الفلفل الأسود في كثير من الأحسية والمقبلات وفي جميع المحاشي بدون استثناء ولتتبيل جميع اللحوم والدواجن والأسماك ونحوها .

**فلفل الزينة :** فلفل أحمر مجفف مسحوق يوجد منه نوعان فلفل الزينة الحار وفلفل الزينة الحلو يستعمل الأول لتلوين الأطعمة المطبوخة وتحريفها والثاني لتلوينها فقط .

**القرفة :** هي اللحاء الداخلي لصنف من الأشجار من فصيلة الغاريات منها نوعان : قرفة السيلان وقرفة الصين المعروفة بالدار صيني . تتمثل القرفة في قشور رقيقة ملفوفة حول بعضها في شكل أعواد إسطوانية لونها بني قاتم . القرفة لها رائحة طيبة مميزة وطعم خاص عطري حار مرغوب فيه . تدخل القرفة في تركيب التوابل المركبة مثل البهارات ورأس الحانوت ولتفويج بعض المحليات وحشو بعض الحلويات .

**القرنفل :** عود القرنفل وكبش القرنفل هو البراعم الزهرية الجافة لنوع من الأشجار من فصيلة الآسيات طعمها عطري حار مرغوب فيه لتفويج بعض الأطعمة .

**الكركم :** يعرف أيضا بزعفران الهند وهو نبات عشبي عصقولي من فصيلة الزنجبيليات . جذوره ذات رائحة عطرية طيبة تشبه رائحة الزنجبيل وطعم مميز حار تسحق وتستعمل لتلوين الأطرية وعجائن بعض الحلويات .

**الكروية :** والكراوية : نبات عشبي من فصيلة الخيميات . بذورها بيضوية الشكل أصغر حجما من بذور البسباس ذات لون أخضر زيتوني لها رائحة عطرية طيبة وطعم مميز حار مزدوج بخلفة حلوة . تستعمل الكروية كمركب في الهريسة والتابل

وتستعمل في العجة والتستيرة وبعض السلطات وكذلك في كثير من الأحسية كالمشلوش والحسو والسدر والمحمص وغيرها .

**الكزبرة :** والكسبرة : تعرف عندنا بالتابل وهو نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره كروية الشكل في حجم حبوب الفلفل الأسود لونها أصفر داكن لها رائحة عطرية مميزة وطعم حريف مع شيء من الحلاوة . تستعمل بذور الكزبرة في تركيب « التابل » المركب التونسي وتستعمل أوراقها الخضراء الطرية في طبخة الخضرة وفي بعض السلطات .

**الكمون :** نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره دقيقة مستطيلة بيضية الشكل مضلعة مشعرة صهباء اللون مذاقها حريف مميز مع قليل من المرارة ورائحته عطرية قوية خاصة مرغوب فيها . يستعمل الكمون باديء ذي بدء لتفويج جميع أنواع السمك والرخويات . يستعمل الكمون كذلك في الكمونية والبصارة وفي عدة أحسية كاللبلابي والمدمس والبرغل وغيرها .

**الليمون :** القارص باللسان الدارج التونسي وهو نوع من الحمضيات ثماره معروف يحوي عصيرا حامضا استعمالاته عديدة ومتنوعة : يستعمل عصير الليمون لتفويج كثير من ألوان المرققة والأحسية والمقبلات والبريك وكذلك اللحوم والدواجن والأسماك وغيرها المشوية منها والمصلية في الفرن . تسقى بعض الخضربشيء من عصير الليمون حتى لا يسود لونها أثناء الطهو وتنقع أنواع أخرى من الخضر في عصير الليمون قبل أن تكفن وتقل . يضاف قليل من عصير الليمون للقطر حتى لا يتبلور وكذلك الى البيض المخفوق ليبقى سائلا ومتجانسا . يستعمل أيضا عصير الليمون كما هو معروف لصنع الليموناضة وغيرها من المبردات .

تستعمل بشارة قشور الليمون لتحسين طعم عدة ألوان من الحلويات والمحليات .

**النعناع :** نبات عشبي زراعي من فصيلة الشفويات طيب الطعم والرائحة استعمالاته عديدة في الطبخ التونسي . تضاف أوراقه طازجة للتاي لتعطيه نكهة لذيذة أكثر . أما النعناع الجاف فيستعمل مفتتا أو مسحوقا لتفويج القديد والمرقاز والعصيان والمصلي والبنادق وفي بعض الأحسية كالمشلوش وحسو الخميرة والسدر ويستعمل كذلك في السلاطة التونسية وسلاطة الفقوس وسلاطة الغليط ونحوها .

**الهريسة :** من الأفاويه التونسية الغنية عن التعريف . نذكر منها نوعان : هريسة السوق تصنع بالفلفل الأحمر الحار الطازج يرحى ويفوح ويحفظ والهريسة الدياري



تصنع في المنزل بالفلفل الأحمر الحار المجفف يدق مع مقادير مناسبة من الثوم والكروية والملح .

تستعمل الهريسة عادة في العجة والشكشوكة والطبيخة ، في القديد والمرقان والعصيان والمصلي والبنادق ، في الترشي وبعض السلطات كسلطة الخبيزة وسلطة الباذنجان وسلطة البلنكيط وأمك حورية ، وفي كثير من الأحسية التقليدية نذكر منها المشلوش واللبلابي والمدمس وحسو الخميرة والسدر والبرغل والمحمص والحلالم وغيرها وكذلك في الشطيرة والصحن التونسي وأخيرا في بعض ألوان المرقة مثل الكمونية والمدربل والمتاومة .

**الورد :** ( ماء الورد ) . الورد هي أزهار معروفة في الفصيلة الوردية تزرع في الحدائق وتقطر تبلاته بالبخار لاستخراج زيت الورد المرغوب فيه لصناعة العطور وماء الورد يستعمل خاصة لتفويح عدة ألوان من المحليات والحلويات كما يستعمل ماء الزهر وماء العطرشية .

**الورد :** ( شوش الورد ) : راجع البهارات .



الخبز الدياري

Le pain "maison"



# المحفوظات



Bouillon de légumes

برودو الخضرة



Potage à la tunisienne



## قديدة رأس العام

100 غرام من الهريسة  
50 غراما من الثوم  
قطة من النعناع الجاف

كتف ضأن كامل  
رأس ضأن  
200 غرام من الملح

عشر لتر من الزيت

تنقى أوراق النعناع وتدق بالمهراس وتغربل خلال منخل دقيق . تقشر فصوص الثوم وتدق مع الملح . « يشوشط » الرأس ويعالج كما ذكر في باب الجزارة . يؤخذ منه اللسان ولحمات الخد والحنك وتقص في شكل قطع مستطيلة متعادلة بينما تترك الأجزاء الباقية والمخ جانبا لتستعمل في وصفات أخرى حسب الرغبة . يكسر الكتف بالساطور ويقدم بالسكين في شكل شرائط غليظة بدون أن يجرد من العظام . توضع آنذاك قطع الكتف والرأس في ماعون وتفرك جيدا بالنعناع وبدقة الثوم والملح ثم ترش بمقدار كأس كبير من الماء وتترك هكذا الى يوم الغد . تقطر إثر ذلك القدد بعض الوقت في كسكاس ثم تدلك بالهريسة وتدهن بالزيت وتعلق يومين أو ثلاثة في الشمس حتى يجف سطحها وتحفظ .

يستعمل القديد المذكور عادة في كسكسي رأس السنة الهجرية .

## العصبان المغلي

150 غراما من الثوم  
لتران ونصف من الزيت  
قطة من النعناع الجاف  
ملعقتان من التابل  
ملعقتان من فلفل الزينة  
ملعقة من الفلفل الأسود

دوارة خروف كاملة  
أفاد خروف كامل (2)  
200 غرام من كبدة الخروف  
150 غراما من آلية الخروف  
200 غرام من الملح  
200 غرام من الهريسة

تنقى أوراق النعناع وتدق بالمهراس وتغربل خلال منخل دقيق . تقشر فصوص الثوم وتدق مع الملح . تنظف الدوارة والأفاد والكبدة والمصارن كما ذكر في باب الجزارة . يقطع القلب والرئتان والكبدة والآلية قطعاً مستطيلة وكذلك أم الأوراق وبوبينوط وعين الدوارة أما الكرش والقوفية فتبقى كما هي . توضع جميع العناصر المذكورة في ماعون

(2) الأفاد : القلب والرئتان .

## القديد الغنمي

10 كيلو غرام من لحم الضأن  
كيلو غرام واحد من الملح  
نصف كيلو غرام من آلية الضأن (1)  
500 غرام من الهريسة  
200 غرام من الثوم  
3 لترات من الزيت

ربطتان من النعناع الجاف

تمرد (2) أغصان النعناع وتدق أوراقها بالمهراس وتغربل خلال منخل دقيق . تقشر فصوص الثوم وتدق هي الأخرى مع الملح وتخلط مع النعناع . يقدد (3) اللحم بالساطور في شكل سيور غليظة بدون أن يجرد من العظام ويفرك جيدا بخليط التوابل ثم يوضع في ماعون مسطح ويرش بقليل من الماء البارد ويترك هكذا الى يوم الغد مع تحريكه عدة مرات . تقطر بعد ذلك سيور اللحم بعض الوقت في مصفاة وتفرك جيدا بالهريسة ثم تدهن بحوالي ربع لتر من الزيت وتعلق في الشمس يومين أو ثلاثة حتى يجف سطحها تماما بينما يبقى وسطها طريا نوعا ما .

تقطع آلية الضأن قطعاً صغيرة وتذاب في الزيت في قدر فوق نار معتدلة ثم يصفى المزيج ويعاد الى النار . تقص آنذاك سيور القديد قطعاً متعادلة وتقلي حوالي 20 دقيقة . في الدهن ثم يسكب الكل في جرة مطلية ويحفظ طول العام .

(1) آلية الضأن : يمكن الإستغناء عنها . (2) مرد أغصان النعناع : جردها من الورق . (3) قدد وقّد اللحم : قطعه طولاً .



## الكسكسي المجبور (1)

يحضر مقدار من الكسكسي حسب الرغبة وحالما يتم صنعه يطهى مرة واحدة حوالي 25 دقيقة في كسكاس على بخار ماء يغلي كما ذكر في باب الكسكسي ثم يجفف في الشمس ويحفظ كما ذكر في الوصفة السابقة وعند الإستهلاك « يفور » الكسكسي المجبور مرة واحدة فقط بدلا من مرتين .

### المحمص

يحضر مقدار من كسكسي السميد الغليظ نسبيا ويجفف في الشمس كما يجفف الكسكسي الشمسي العادي . « تزلق » بعد ذلك المحمص ليصبح قابلا للطهو في المرققة بدون أن يفتت وتتم عملية « الزلق » على النحو التالي : يوضع الكسكسي المذكور في قصعة ويرش بقليل من الماء و « تدحرج » حباته طويلا براحة اليدين مع اضافة قليل من الماء حينما بعد حين حتى تصبغ الحبات صلبة كروية الشكل صقيلة لماعة . ترش اثر ذلك المحمص بشيء من الزيت وتواصل العملية بعض الوقت ثم تجفف في الشمس من جديد بين ستة وسبعة أيام متتالية وتحفظ كما يحفظ الكسكسي .

### البرغل

ينقى جيدا مقدار حسب الرغبة من القمح الصلب ويسلق في الماء الغالي المالح حتى تنفقع حباته . يرش بعد ذلك القمح بشيء من الملح الناعم ويجفف في الشمس حوالي خمسة أيام متتالية كما يجفف الكسكسي . يرطب (1) اثر ذلك القمح بالماء من جديد ويجرش (2) بمهراس الخشب او بالرحى التقليدية ان وجدت ثم يجفف في الشمس من جديد . يغربل اثر ذلك جريش البرغل مرة اولى لإزالة النخالة ثم ينخل مرة ثانية وثالثا بغربل متفاوتة الدقة للتخلص من الدقيق ولفصل البرغل الغليظ عن البرغل الرقيق يحفظ بعد ذلك البرغل كما يحفظ الكسكسي .

### الحالام

يؤخذ مقدار حسب الرغبة من عجينة الخبز ويترك يختمر حوالي ساعتين . تؤخذ منه

- (1) يعرف أيضا بالكسكسي المفور .  
(2) جرش القمح ونحوه : طحنه طحنا خشنا .  
(1) يعرف أيضا بالكسكسي المفور .

مع قسط من المصارن والردى وتفرك جيدا بالتابل والفلفل الاسود والنعناع وبدقة الثوم والملح ثم تسقى بحوالي ربع لتر من الماء وتترك هكذا الى يوم الغد . تقطر بعد ذلك جميع العناصر في مصفاة وتذلك بالهريسة والزيت وتعلق يومين او ثلاثة في الشمس حتى تجف تماما . تقطع اثر ذلك الكرش والقوفية في شكل مربعات متعادلة وتنقع في الماء البارد حتى تلين . تقطع العناصر الاخرى مكعبات في حجم حبة اللوبيا وتذلك من جديد بقليل من الزينة والزيت . تبسط بعد ذلك مربعات الكرش وتمط (1) ثم تحشى بمكعبات الخليط وتخاط بابرة وخيط متين . يدهن ائذاك العصبان بالزيت ويجفف يومين او ثلاثة في الشمس . تحفظ بعد ذلك عصبانات حسب الرغبة كما هي لتستعمل في كسكسي رأس العام التقليدي أما العصبانات الباقية فتغلى مدة نصف ساعة في الزيت وتحفظ كما يغلى ويحفظ القديد المغلي .

يستعمل العصبان المغلي كما يستعمل القديد .

### المرقاز المغلي (1)

2 كيلو غرام من هبرة الخروف	ملعقة من الهريسة
250 غراما من الية الخروف	ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الثوم	ملعقة من الفلفل الأسود
لتر من الزيت ونصف	مقدار كاف من مصران الضأن
ملعقتان من البسباس	ملح

يحضر المرقاز كما ذكر في باب اللحوم وبعد أن يجفف يومين او ثلاثة في الشمس يغلى في الزيت ويحفظ كما يغلى ويحفظ القديد .

يستعمل المرقاز المغلي كما يستعمل القديد .

### الكسكسي الشمسي (4)

« يكسكس » مقدار حسب الرغبة من كسكسي السميد او من الكسكسي الأسمر بطريقة من الطرق المذكورة في باب الكسكسي وينشر (2) في الشمس فوق ملحفة بيضاء بين ثلاثة واربعة أيام حسب حرارة الطقس وعندما يجف تماما يحفظ في قزدرية (1) او في جرة او في خابية حسب الكمية .

- (1) مطّما الشيء : مده وسعه . (1) المرقاز : المائق والنائق .  
(1) القزدرية : وعاء من التلك يحفظ فيه الكسكسي والمحمص وغيرها . (2) ينشر : يبسط . (3) الملحفة : الشرشف . (4) الكسكسي الشمسي : كسكسي العولة .



بعد ذلك بالتعاقب قطع صغيرة ويفتل كل منها براحة اليدين في شكل فتلة رقبتها تساوي رقة القلم العادي . يمسك أنذاك رأس الفتلة ويفتل بدوره بأطراف الأصابع مع ترقيقه ويقطع في أن واحد في شكل قطع صغيرة دقيقة متعادلة . تنتشر اذاك الحلالم على سطح غربال مثلا أو صينية وتجفف في الهواء لا في الشمس حوالي أربع ساعات ثم تحفظ في وعاء من الزجاج الى أن يحين وقت استعمالها .

### الرشطة

يعجن بالماء مقدار حسب الرغبة من السميد الرقيق أو من الدقيق مع مقدار مناسب من الملح الناعم ويعرك حتى تصبح العجينة متماسكة ومتجانسة قوامها كقوام عجينة الخبز وتترك في مكان بارد حوالي نصف ساعة . تقسم بعد ذلك العجينة اقساما في حجم البرتقالة الكبيرة ويرقق كل منها بالشوبق أو بعود الرشطة فوق طاولة مرشوشة بشيء من الدقيق وترش الورقة كذلك عدة مرات بالدقيق أثناء الترقيق حتى يصبح سمكها مليمترين تقريبا . تلف الورقة اث ذلك حول الشوبق بشكل اسطواني ثم يسحب الشوبق وتقص الورقة بالسكين في شكل شرائط عرضها سنتمتر واحد تقريبا . تنتشر إثر ذلك الرشطة في مكان متجدد الهواء وعندما تجف تحفظ حتى يحين وقت استعمالها .

### النواصر

ينسج على منوال الوصفة السابقة وتقص الورقة لا في شكل شرائط طويلة بل في شكل مربعات صغيرة .

### الطرتماش (1)

ينسج على منوال وصفة الرشطة . تقص أنذاك الورقة في شكل مربعات حجمها سنتمتران تقريبا ثم تلف في شكل حلزوني بالأصابع وتجفف كالمعتاد .

### الطرتماش المحشي

تحضر ورقات حسب الرغبة مطابقة لورقات الرشطة . يحضر مقدار مناسب من الحشو ينسج على منوال حشو البريك الدياري . تقص الورقة في شكل مستديرات قطر الواحدة أربعة سنتمترات تقريبا بواسطة الأداة المعدة لذلك أو بواسطة كأس مثلا .

(1) يعرف أيضا بالترتماش . يستعمل الطرتماش كما تستعمل الشربة .

تبسط المستديرات بالتعاقب ويوضع في وسط كل منها نصيب من الحشو وتطوى المستديرات حول الحشو وتلسق أطرافها بشيء من أبيض البيض أو يضغط عليها بالأصابع وتستعمل .

يستعمل الطرتماش المحشي في الحساء كما تستعمل الشربة .

### الطماطم المعجونة

تنظف حبات الطماطم حسب الرغبة وتعصر بعصارة الخضر لإزالة القشور والبذور ثم يصفى العصير في مصفاة أو في غربال دقيق لإزالة أكثر ما يمكن من الماء . يبسط أنذاك لبّ الطماطم في صينية مع مقدار من الملح الناعم ويجفف في الشمس ثلاثة أو أربعة أيام . تكيف بعد ذلك عجينة الطماطم في شكل كريات متعادلة وتجفف من جديد يوما أو يومين بنفس الطريقة ثم تدهن بالزيت وتحفظ .

تحل كريات الطماطم في الماء عند الطلب وتستعمل كما يستعمل معجون الطماطم العادي .

### الطماطم المشرحة

تنظف حبات الطماطم حسب الرغبة وتقص غرضا على نصفين بسكين حاد وتحذف بزورها ثم توضع في ماعون مسطح وترش بالملح الناعم . تجفف أنذاك الطماطم ثلاثة أو أربعة أيام في الشمس وعندما تجف تماما تدهن بالزيت وترص في جرة أو في وعاء زجاجي مغلق وتحفظ .

تدق بالمهراس شرحات الطماطم عند الطلب أو بفرامة اللحم وتستعمل .

### الزيتون الأسود

يختار مقدار حسب الرغبة من الزيتون الأسود الناضج ويفرك جيدا بالملح الناعم ثم يوضع حسب الكمية في مصفاة كبيرة أو في قفة عادية من الحلفاء أو في سلة من الصفصاف أو في قرطلة كبيرة من القصب وفي شكل طبقات غليظة من الزيتون تتخللها طبقات رقيقة من الملح . يوضع بعد ذلك فوقه ثقل ويترك هكذا أسبوعين على الأقل ينض أثناءها الدردي ويتسرب خارج الوعاء . يغسل بعد ذلك الزيتون جيدا بالماء البارد ويقطر



أو يجفف بعض الوقت في الشمس ثم يوضع في زير مطلي أو في وعاء من الزجاج ويغمر بمقدار من زيت الزيتون ويحفظ .

## الزيتون الأخضر

ينظف مقدار حسب الرغبة من الزيتون الأخضر المسكي وتعمل فيه شقوق سطحية طولاً بالسكين أو يفلق بأداة راضة ثم ينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن أربعة أيام مع تبديل الماء مرتين في اليوم . يوضع بعد ذلك الزيتون في جرة مطلية أو في وعاء مماثل ويغمر بالماء المالح بمقدار 100 غرام من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء . تضاف إليه بعد ذلك أغصان من البسباس الأخضر الطازج ثم يغطى سطحه بطبقة من شرحات الليمون ويترك هكذا حوالي نصف شهر ويستهلك .

## الليمون المملح

ينظف مقدار حسب الرغبة من الليمون الطازج الناضج السليم من العطب ويشق طولاً إلى أربعة أجزاء متعادلة بدون أن تفصل الأرباع عن بعضها . ينقع بعد ذلك الليمون ثلاثة أيام متتالية في الماء البارد مع تبديل الماء مرتين في اليوم . يوضع اثر ذلك الليمون في جرة مطلية أو في وعاء من الزجاج ويغمر بالماء المالح بمقدار من قشور الليمون ويحكم الغطاء ويترك هكذا حوالي نصف شهر .

## الليمون البلدي المملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الليمون العادي بمقدار مماثل من الليمون البلدي .

## الفلفل المسير (1)

ينظف مقدار حسب الرغبة من الفلفل الحار الطري الناضج ويعمل في جنبه شق صغير ويوضع في وعاء من الزجاج . يغمر بعد ذلك الفلفل بالماء المالح بمقدار 100 غرام من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء أو بخليط مقادير متعادلة من الماء المالح ومن الخل ثم يسد الوعاء سدا محكما ويترك هكذا حتى تلين قرون الفلفل .

## فلفل بر العبيد مملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الفلفل الحار العادي بمقدار مماثل من فلفل بر العبيد .

## الكبار المخلل

ينظف الكبار وتقطع ذيوله ثم يرص في ماعون في شكل طبقات غليظة تتخللها طبقات رقيقة من الملح ويترك هكذا مدة 48 ساعة . يشطف بعد ذلك الكبار بالماء البارد ويوضع في وعاء من الزجاج ثم يغمر بالخل الصافي أو بخليط مقادير متعادلة من الخل والماء المالح ثم يحكم الغطاء ويحفظ .

## الأمالـح

بروكلو	بسباس	بصل
جزر	جلبانة	قنارية
كرفس	لفت	لوبيا خضراء

تنظف مقادير حسب الرغبة من الخضر المذكورة . تقطع زهرة البروكلو باقات صغيرة . يحك الجزر سطحياً بالسكين ويقطع حلقات متعادلة . تحك أغصان من الكرفس الغليظ نسبياً بالسكين لإزالة أسلاكه وتقص عصيات متعادلة . تحذف أوراق البسباس الخارجية الصلبة وتقص الرؤوس أرباعاً . تقشر حبات صغيرة من البصل البالغ . يقص اللفت حلقات متعادلة بدون تقشير . تفصص قرون الجلبانة . تنظف اللوبيا الخضراء وتقليم أطرافها ثم تزال سلوكها إن وجدت وتقص أنصافاً أو أثلاثاً حسب حجمها . تقشر رؤوس القنارية بالسكين لإزالة كل الأجزاء الصلبة وتقص أرباعاً بالطول . تسلق بعد ذلك الخضر في الجاء الغالي المالح مدة ربع ساعة بالنسبة للكرفس والقنارية وعشر دقائق بالنسبة للبروكلو والجزر والبسباس واللفت واللوبيا وخمس دقائق فقط بالنسبة للبصل والجلبانة ويمكن وضع الخضر في الماء الغالي بالتعاقب لربح الوقت . تقطر بعد ذلك الخضر في مصفاة وتوضع في زير مطلي أو في أوعية من الزجاج وتغمر بخليط مقادير متعادلة من الخل والماء المالح ثم يحكم الغطاء ويمكن حفظ الخضر المذكورة كل منها بمفرده في وعاء خاص حسب الرغبة .



## الهريسة البسيطة

ينظف مقدار حسب الرغبة من الفلفل الشايح وتحذف أعناقها وبزوره ثم ينقع في الماء البارد حوالي ربع ساعة ويقطر . تدق اثر ذلك قرون الفلفل جيدا بالمهراس مع شيء من الملح بمقدار ملعقة أكل بالنسبة لربع كيلو من الفلفل . ترص بعد ذلك الهريسة في وعاء من الزجاج أو في داقرة (1) مطلية ثم يغمر سطحها بقليل من الزيت وتحفظ .

## الهريسة العادية

500 غرام من الفلفل الشايح  
رأسان من الثوم  
ملعقتان من الملح  
ملعقة من الكروية

تنظف قرون الفلفل وتحذف أعناقها وبزورها ثم تنقع في الماء البارد حوالي ربع ساعة وتقطر . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع شيء من الملح . تدق قرون الفلفل جيدا مع ما بقي من الملح . يخلط اثر ذلك هريس الفلفل مع دقة التوابل ويحفظ الخليط كما تحفظ الهريسة البسيطة .

## التابل

2 كيلو غرام من التابل الشايح  
كيلو غرام واحد من الكروية  
نصف كيلو من الفلفل الشايح  
نصف كيلو من الثوم

ملعقتان من الملح

تنظف قرون الفلفل الشايح وتحذف أعناقها وبزورها ثم تنقع حوالي ربع ساعة في الماء البارد وتقطر . تنقى حبات التابل (1) وتوضع في مصفاة وتقطر . تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم . تجرش (2) بعد ذلك التوابل المذكورة بالمهراس مع الملح ويبسط الخليط في الشمس . عندما يجف الجريش تماما يدق من جديد دقا جيدا بالمهراس في المنزل أو يطحن في السوق ويحفظ .

(1) الداقرة : وعاء من فخار نابل .

(1) التابل : حبوب الكزبرة الجافة . (2) جرش جرشا الحب ونحوه : طحنه ( أو دقه ) طحنا خشنا .

## رأس الحانوت

600 غرام من الفلفل الأسود  
250 غراما من شوش الورد  
200 غرام من القرقة  
50 غراما من عود القرنفل

تنقى التوابل ويدق كل منها بمفرده ثم تخلط وتحفظ .



الحساء



## مشلوش بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي (1) يقطع قطعاً متساوية ويطهى في الصالصة في البداية .

## لبلابي

ملعقة من الهريسة (1)	250 غراما من الحمص الجاف
نصف ملعقة قهوة من البكربونات (2)	أربعة ملاعق من الزيت
ليمونة كبيرة	أربعة فصوص من الثوم
ملح	نصف ملعقة من الكمون

ينقى الحمص وينظف وينقع ليلة كاملة في الماء البارد مع نصف ملعقة قهوة من البكربونات ويشطف (3) ويمكن استعمال الحمص المنقوع الموجود في السوق . يسلق اثر ذلك الحمص في لتر من الماء مدة تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين حسب نوعيته مع التحريك من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . في هذه الأثناء تنقى حبات الكمون وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . حالما ينضج الحمص تضاف اليه الهريسة والتوابل المدقوقة ويمرق بلتر ونصف من الماء وعندما يغلي الماء يعدل الملح (4) ويجعل القدر .

**التقديم :** يقطع مقدار من الخبز البانت في شكل مكعبات صغيرة ويوضع في الصحاف الفردية ثم يسقى بالمرقة . يوزع بعد ذلك الحمص فوق التردة وتسكب فوقه ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويقدم الحساء ساخنا مع ارباع من الليمون على حدة .  
**طعم اللبلابي :** تسود فيه نكهة الثوم والكمون مع حموضة الليمون .

**للتنوع :** تضاف بيضة رائية لكل شخص تسكب فوق الحمص لاعطاء اللبلابي نكهة جيدة وقيمة غذائية ارفع .

## مشلوش

أربع بيضات	نصف ملعقة من فلفل الزينة
أربعة ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من معجون الطماطم
أربعة فصوص من الثوم	بضع اغصان من النعناع الجاف
ملعقة من الهريسة	خبز بانت
نصف ملعقة من الكروية	ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تحل الدقة (1) مع الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة في مقدار ربع لتر من الماء . يحمى الزيت في قدر ويسكب فيه الخليط ويترك يغلي حوالي ربع ساعة مع التحريك حيناً بعد حين ثم يمرق بلتر ونصف من الماء . في هذه الأثناء تمرّد (2) أغصان النعناع وتفتت أوراقها بالأصابع أو تدق بالمهراس . حالما يغلي الماء يضاف فتات النعناع وتعديل ملوحة الحساء حسب الطعم . تخفق البيضات في صحفة وتسكب في القدر مع التحريك بخفة حتى يتجانس المزيج ..

**التقديم :** تؤخذ كمية من الخبز البانت أو من الخبز الطري بعد ان يجفف في الفرن أو يشوى على النار شياً خفيفاً ويقص في شكل مكعبات متساوية ويوضع في سلطانية أو يوزع في صحون فردية عميقة . يجعل (3) أندام القدر ويسكب المشلوش فوق الخبز ويقدم ساخنا . طعم المشلوش : تسود فيه حرافة الهريسة ونكهة النعناع الجاف .

**للتنوع :** تفقس (4) البيضات الواحدة تلو الأخرى في الحساء الساخن فوق النار وحالما تجمد ترفع بمرغاة بالتعاقب وتترك جانبا ثم ترتب فوق التردة (5) عند التقديم .

**الاصطلاحات :** (1) الدقة : ما دق من توابل وملح . (2) مرّد تمريدا . الغصن : جرد ما عليه من الورق . (3) جعل جعلاً القدر : نزلها عن النار بالجعل وهي خرقة تستعمل لهذا الغرض . (5) التردة : الخبز المبلول بالمرق . (4) فقش فقشاً البيضة : كسرها بيده كي يستعملها .

(1) راجع باب المواد الغذائية المحفوظة .

**الإصطلاحات :** (2) البكربونات : ثاني كربونات الصودا . (3) شطف شطفاً : غسل بالماء . (4) سلق سلقاً اللحوم والخضر وغيرها : طبخها بالماء الغالي . الملح : التمليح . (1) أكثر أو أقل من ذلك حسب الرغبة .



## مدقّس

2 كيلو من الفول الأخضر البالغ  
 ستة ملاعق من الزيت  
 أربعة فصوص من الثوم  
 ملعقة من الهريسة  
 نصف ملعقة من الكمون  
 ليمون وملح

يفصّ (1) الفول ويوضع في قدر مع ملعقة صغيرة من الملح ويغمر (2) بلتر من الماء .  
 يوضع القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تخفف النار ويواصل الطهو حوالي نصف  
 ساعة مع تعويض الماء المتبخر عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى الكمون وتقشر فصوص  
 الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . عندما يوشك الفول على النضج تضاف اليه  
 الهريسة مع هريس (3) التوابل ويمرق بلتر من الماء وحالما يغلي الحساء يعدل ملحه .  
 طعمه شبيه بطعم اللبلابي .

التقديم : يسكب المدمس في أوعية فردية عميقة ويضاف اليه زيت الزيتون ثم  
 يقدم مع مقدار من الخبز البائت وارباع من الليمون .

## حسو الخميرة

200 غرام من الخميرة العادية (1)  
 اربعة ملاعق من الزيت  
 اربعة فصوص من الثوم  
 ملعقة من معجون الطماطم  
 ملعقة من الهريسة  
 نصف ملعقة من فلفل الزينة  
 نصف ملعقة من الكروية  
 نعناع جاف وملح

تفتّ أوراق النعناع أو تدق بالمهراس . تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم  
 يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ثم تضاف إليه الهريسة  
 محلولة في مقدار كأس كبير من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ويترك المزيج يغلي  
 حوالي ربع ساعة ثم يضاف اليه مدقوق التوابل (2) . تحلّ أذاك الخميرة في لتر ونصف  
 من الماء ثم يصفى الخليط خلال منخل دقيق ويسكب في القدر مع التحريك . عندما يغلي  
 الحساء تخفض درجة الحرارة ويواصل الطهو مدة نصف ساعة مع مواصلة التحريك

المصطلحات : (1) فصّ فصّ الفول والجلبانة وغيرها : قشرها (2) غمر غمرا  
 مرقّ . (3) الهريس : المدقوق دقا جيدا .  
 (1) الخميرة العادية : مقدار من عجّين الخبز يحفظ يومين أو ثلاثة في مكان دافئ حتى  
 يختمر . (2) مدقوق التوابل : الدقّة .





كي لا يتكتل العجين . يضاف آنذاك فتات النعناع ويعدل الملح ثم يقدم الحسو ساخنا .  
خاصياته : قوامه طائر وتسود في طعمه حرارة الهريسة ونكهة النعناع مع حموضة  
الخميرة.

### حسو الخميرة بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي (1)  
يقطع مكعبات متساوية ويوضع في الصالصة في بداية الطهو .

### حسو الفارينة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الخميرة بمائتي غرام من الدقيق يحلّ  
في الماء كما تحلّ الخميرة وإضافة ملعقتين من الخل تسكب في الحساء بضع دقائق قبل  
التقديم .

### سدرّ

100 غرام من السميد الغليظ	نصف ملعقة من الكروية
50 غراما من الكبار المملح	نصف ملعقة من فلفل الزينة
أربعة فصوص من الثوم	بضع اغصان من النعناع الجاف
أربعة ملاعق من الزيت	ليمونة مملحة صغيرة
ملعقة من معجون الطماطم	ليمونة طازجة
ملعقة من الهريسة	ملح

ينظف الكبار وتحذف سويقاته ان وجدت . تغسل الليمونة المملحة وتقطع قطع  
صغيرة بدون تقشير مع ازالة بزورها . تنقى أوراق النعناع وتفتت (1) بالأصابع أو  
تسحق (2) بالمهراس . يقشر الثوم ويدق مع الكروية وملعقة صغيرة من الملح الغليظ ،  
يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس  
كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك الخليط يغلي حوالي ربع ساعة مع التحريك عدة  
مرات . تضاف اثر ذلك الدقّة وتمرق الصالصة بلتر ونصف من الماء . حالما يغلي المرق  
تضاف اليه قطع الليمون والكبار ويسكب فيه السميد تدريجياً مع التحريك ثم تخفف  
النار ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة بدون غطاء . يوضع بعد ذلك النعناع ويعدل  
الملح .

(1) راجع باب المواد الغذائية المحفوظة .

المصطلحات : (1) فتّت وفتفت : فتّ . (2) سحق : دقّ .



Salade sur canapé



التقديم : يقدم السدر ساخنا مع قطع من الليمون الطازج عند الطلب . طعمه : يبرز فيه الكبار والليمون ونكهة النعناع .

### سدر بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي أو من المرقاز (1) المغلي أو من كليهما تقطع قطعاً متساوية وتوضع في الصالضة في بداية الطهو .

### برغل جاري

250 غراما من البرغل الدقيق (1)	ملعقتان من معجون الطماطم
250 غراما من الفول الجاف	ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص (2)	نصف ملعقة من الكمون
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربعة ملاعق من الزيت	ملح وليمون طازج

ينقى الحمص وينظف . يقشر الفول وينقى من الحبات غير الصالحة وينظف ويمكن تعويض الفول الجاف العادي بمقدار مماثل من الفول المصري . يصوّل (3) البرغل بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . يوضع بعد ذلك البرغل مع الفول والحمص مع الزيت ويغمر بلترين من الماء . يوضع القدر فوق نار قوية وعندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل مع التحريك من حين لآخر وتعويض الماء عند الحاجة ليبقى الحساء على حجمه الى النهاية . في هذه الأثناء يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى حبات الكمون وتدق بدورها على حدة . عندما ينضج البرغل ويذوب الفول يصفى الحساء في منخل دقيق ويمرث (4) بملعقة حتى يمر بأكمله خلال الثقوب ويصبح متجانس القوام . يعاد آنذاك الحساء الى النار ويضاف اليه معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والثوم ويترك يغلي حوالي ربع ساعة مع التحريك . يضاف بعد ذلك الكمون ثم يعدل الملح ويقدم البرغل ساخنا مع ارباع من الليمون على حدة . البرغل الجاري (5) حساء سائغ (6) له طعم خاص نتيجة تركيب طعم الفول الذائب مع نكهة الكمون وحموضة الليمون .

(1) المرقاز : المقائق والنقائق .

(1) البرغل : راجع باب المواد الغذائية المحفوظة . (2) الحمص : يمكن الاستغناء عنه .

الاصطلاحات : (3) صوّل البرغل والأرز وغيرهما : ازال ما فيهما من تراب بالماء . (4) مرث الشيء : مرسه حتى تفرقت اجزأؤه . (5) الجاري : السائل حسب اللسان الدارج التونسي وتدل تلك اللفظة كذلك على الحساء بصفة عامة . (6) السائغ من الطعام : سهل المدخل في الحلق .

### برغل جاري بالقديد

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي يقطع قطعاً متساوية ويوضع في القدر في بداية الطهو .

### الروز الجاري

وصفة مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض البرغل بمقدار مماثل من الأرز .

### محمص بالدبابش (1)

200 غرام من المحمص (2)	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من الفول الجاف (3)	ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من الكروية
25 غراما من العدس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع ملاعق من الزيت	ليمون حامض
اربعة فصوص من الثوم	ملح

يقشر الفول وينقى وينظف . ينقى وينظف الحمص والعدس ثم تنقع البقول الجافة المذكورة ليلة كاملة في الماء البارد وتشطف . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية .

توضع اتر ذلك البقول في قدر مع حبات الكروية وفصوص الثوم ويسكب فوقها الزيت ثم تمرق القدر بلتر واحد من الماء وتوضع فوق نار قوية . عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار لينة مدة ساعة تقريبا مع التحريك حيناً بعد حين واطافة قليل من الماء عند الحاجة . عندما تنضج البقول الجافة يضاف معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة صغيرة من الملح ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة ثم تمرق الصالصة بلتر ونصف من الماء وتقوى النار . عندما يغلي المرق تسكب فيه المحمص شيئاً فشيئاً مع التحريك وتبقى تغلي بدون غطاء مدة 20 دقيقة ثم يعدل ملحها .

التقديم : تقدم المحمص ساخنة مع قطع من الليمون .

(2) المحمص : راجع باب المواد الغذائية المحفوظة . (3) الفول الجاف : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الفول المصري . (4) العدس : استعماله اختياري .



**المصطلحات :** الدبابش : الفول والحمص واللوبيا وغيرها من البقول الجافة حسب اللسان الدارج التونسي .

### محمص جارية بالقديد

وصفة مماثلة لوصفة المحمص الجارية البسيطة . تضاف آنذاك في بداية الطهو ملعقة من الإدام (1) وعصيانة مغلّية ان وجدت ومقدار من القديد والمرقاز المغلي حسب الرغبة . تطغى هنا على المحمص نكهة القديد والإدام .

### محمص جارية بالقرنيط الجاف

طريقة مماثلة لطريقة المحمص الجارية البسيطة . ينظف مقدار 200 غرام من القرنيط (1) الجاف ويقطع قطعاً صغيرة متعادلة وينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة ويشطف ثم يوضع في القدر مع البقول الجافة في بداية الطهو . محمص ذات طعم خاص تبرز فيها نكهة القرنيط الجاف .

### محمص جارية بالوزف

ينسج على منوال المحمص الجارية البسيطة - ينظف مقدار 100 غرام من الوزف (1) الجاف وينقع حوالي ساعتين في الماء البارد وبعد ان يشطف جيداً للتنقيص من ملوحته يضاف الى الحساء ربع ساعة قبل التقديم .

### حلالم جارية بالدبابش

200 غرام من الحلالم	اربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الفول الجاف	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من الكرفس	بصلة صغيرة مفرومة

(1) الإدام : دهن القديد والعصيان والمرقاز المغلي .

(1) القرنيط : الأخطبوط .

(1) الوزف الجاف : نوع من السمك الصغير جدا يملح ويجفف ويحفظ .

يقشر الفول وبعد ان ينقى وينظف ينقع ليلة كاملة في الماء البارد مع الحمص ويشطف. ينقى وينظف ويفرم (1) الكرفس والمعدنوس فرماً دقيقاً . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلّى (2) فيه فريم (3) البصل بضع دقائق وقبل ان يصفرّ لونه يضاف اليه معجون الطماطم محلولا في كاس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة والكرفس (4) والمعدنوس (5) والبقول الجافة المنقوعة ويترك يغلي حوالي ربع ساعة يحرك اثناءها الخليط عدة مرات ثم يغمر بلتر واحد من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر وتترك على نار لينة مدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر وزيادة شيء من الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها الأصلي . عندما تنضج البقول الجافة تضاف ملعقة صغيرة من الملح وتمرق الصالصة بلترتان من الماء ثم تقوى النار . حالما تغلي المرققة تسكب فيها الحلالم (6) شيئا فشيئا وتبقى تغلي بدون غطاء مدة 20 دقيقة ثم يعدل الملح وتقدم الحلالم ساخنة . للحلالم طعم خاص تبرز فيه حموضة الخميرة .

### حلالم جارية بالخضرة

200 غرام من الحلالم	50 غراما من الفول الجاف
150 غراما من الجزر (2)	50 غراما من الحمص
150 غراما من اللفت	اربع ملاعق من الزيت
150 غراما من السماق (1)	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الكرفس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	ملح

تحك اغصان السماق بالسكين ثم تنظف جيدا وتقطع في شكل عصيات صغيرة متساوية . يحك الجزر كذلك بالسكين ويقص في شكل حلقات صغيرة اما اللفت فيقشر ويقطع ارباعا متعادلة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع اضافة الخضر المذكورة .

**المصطلحات :** (1) فرم الكرفس والمعدنوس وغيرهما من الخضر : قطعها صغارا بالسكين (2) قلى اللحم والبصل وغيرهما : قللاه بضع دقائق في الدهن مع التقليب . (3) الفريم من الخضر أو اللحم : المقطع صغارا . (4) الكرفس : الكلافز حسب اللسان الدارج التونسي . (5) المعدنوس : البقدونس في الشرق . (6) الحلالم : نوع من العجائن الغذائية التقليدية تصنع في المنزل وتحفظ ( راجع باب العجائن المحفوظة ) .

(1) نبات عشبي شبيه بالكرضون . (2) الجزر : السفنارية في تونس .



## حلالم جارية بالفول والجلبانة

500 غرام من الفول الاخضر	ثلاثة رؤوس من القنارية (1)
البالغ	
250 غراما من الجلبانة	اربع ملاعق من الزيت
200 غرام من الحلالم	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الكرفس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	ملح

تقشر قرون الفول والجلبانة ثم تنظف حباتها بالماء البارد . تقشر رؤوس القنارية وتقطع قلوبها ارباعا وتترك بشيء من عصير الليمون حتى لا يسود لونها اثناء الطهو . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة مع تعويض البقول الجافة والخضر الطرية الأخرى بالفول والجلبانة وقطع القنارية .

## حلالم جارية بالقديد

ينسج على منوال وصفات الحلالم السابقة مع اضافة مقادير حسب الرغبة من القديد والعصبان (1) المغلى والمرقاز توضع في الصالصة في بداية الطهو مع ملعقة صغيرة من الإدام . يقطع آنذاك القديد قطعاً متساوية والمرقاز انصافاً اما العصبان اذا استعملت فتطهى صحيحة ويفتت حشوها في الحساء قبل التقديم .

## حلالم جارية باللحم

وصفة مطابقة للوصفات السابقة مع اضافة ربع كيلو من لحم الخروف أو من هبرة البقر . يقطع آنذاك اللحم قطعاً صغيرة متساوية تتبل بالفلفل الأسود والملح وتغلى بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم في بداية الطهو .

## نواصر جارية (1)

## رشقة جارية (2)

## دويذة جارية (3)

## مقرونة جارية (4)

وصفات مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الحلالم بمقدار مماثل من احدى العجائن المذكورة حسب الرغبة .

## برودو خضرة

50 غراما من المعدنوس	200 غرام من البطاطا
50 غراما من الكرفس	200 غرام من اللفت
30 غراما من الزبدة أو السمن	200 غرام من الجزر
ليمونة	200 غرام من الجدره
فلفل اسود	150 غراما من الكراث
ملح	150 غراما من الطماطم الطرية

تنظف جميع الخضر وتنقى من كل الأجزاء غير الصالحة . يقطع الجزر في شكل مكعبات صغيرة . تقشر حبات اللفت والجدره وتقص في شكل ارباع متعادلة ، يقشر الكراث ويفرم فرماً خشناً . تقص الطماطم انصافاً أو ارباعاً حسب حجمها وتنزع بذورها ويمكن تعويضها بنصف ملعقة أكل من الطماطم المعجونة . يفرم الكرفس والمعدنوس فرماً ناعماً . توضع آنذاك الخضر بأكملها في قدر مع ملعقة صغيرة من الملح وتغمر بلترين من الماء ويوضع القدر فوق نار قوية . حالما يغلي الماء تخفف النار ويغلى القدر ويترك حوالي 40 دقيقة مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة ليبقى المرق على حجمه الى نهاية الطهو . عندما تنضج الخضر تخرج حبات البطاطا بمرغاة

(1) النواصر : نوع من العجائن التقليدية تصنع في المنزل وتحفظ .

(2) الرشقة : نوع معروف من العجائن يوجد في السوق ويصنع كذلك في المنزل .

(3) الدويذة : نوع من المقرونة ارفع من السباقتي واغظ من الشعيرية .

(4) يستعمل النوع الدقيق المعروف في تونس بالمقرونة العقيق .

(1) القنارية : الأرضي شوكي والخرشوف والخرشوف .

(1) العصبان : السجق : قطع محشوة من الكرشة تغلى في الزيت وتحفظ . (2) المرقاز : النقانق :

مصارين رفيعة ، محشوة باللحم والتوابل تغلى كذلك في الزيت وتحفظ ( راجع باب المواد الغذائية المصبرة بالأسلوب التقليدي ) .



وتقشر ثم تقطع ارباعا وتعاد الى الحساء . يضاف إثر ذلك مقدار من السمن أو من الزبدة ثم يتبل الحساء بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويقدم ساخنًا مع قطع من الليمون على حدة .

### برودو خضرة مرحية

تطهى الخضرة بنفس الطريقة وحالما تنضج تصفى المرقة وتعاد الى النار . تهرس الخضرة بالمصفاة المعدة لذلك ان وجدت أو بملعقة خلال منخل حتى تمر بأكملها خلال الثقوب ثم تعاد الى المرقة . يضاف آنذاك مقدار من الزبدة أو السمن ثم يتبل الحساء ويقدم .

### برودو خضرة منشي (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة الى النهاية ويترك القدر فوق النار . تخفق بيضتان في صحفة مع عصير ليمونة صغيرة ويسكب الخليط في الحساء مع التحريك بخفة ليتجانس المزيج ثم يجعل القدر ويقدم البرودو حالاً .

### برودو خضرة بالمخ (1)

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة حسب الرغبة ومع ذلك يؤخذ عظم كامل من فخذ العجل ويكسر بالساطور الى قطعتين أو ثلاثة ويطهى مع الخضرة ثم يخرج من القدر ويمخخ (2) في الحساء قبل التقديم .

### برودو خضرة بالعلوش

ينسج على منوال وصفات البرودو بالخضرة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من لحم الخروف يقطع قطعاً صغيرة متساوية ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح ويطهى مع الخضرة .

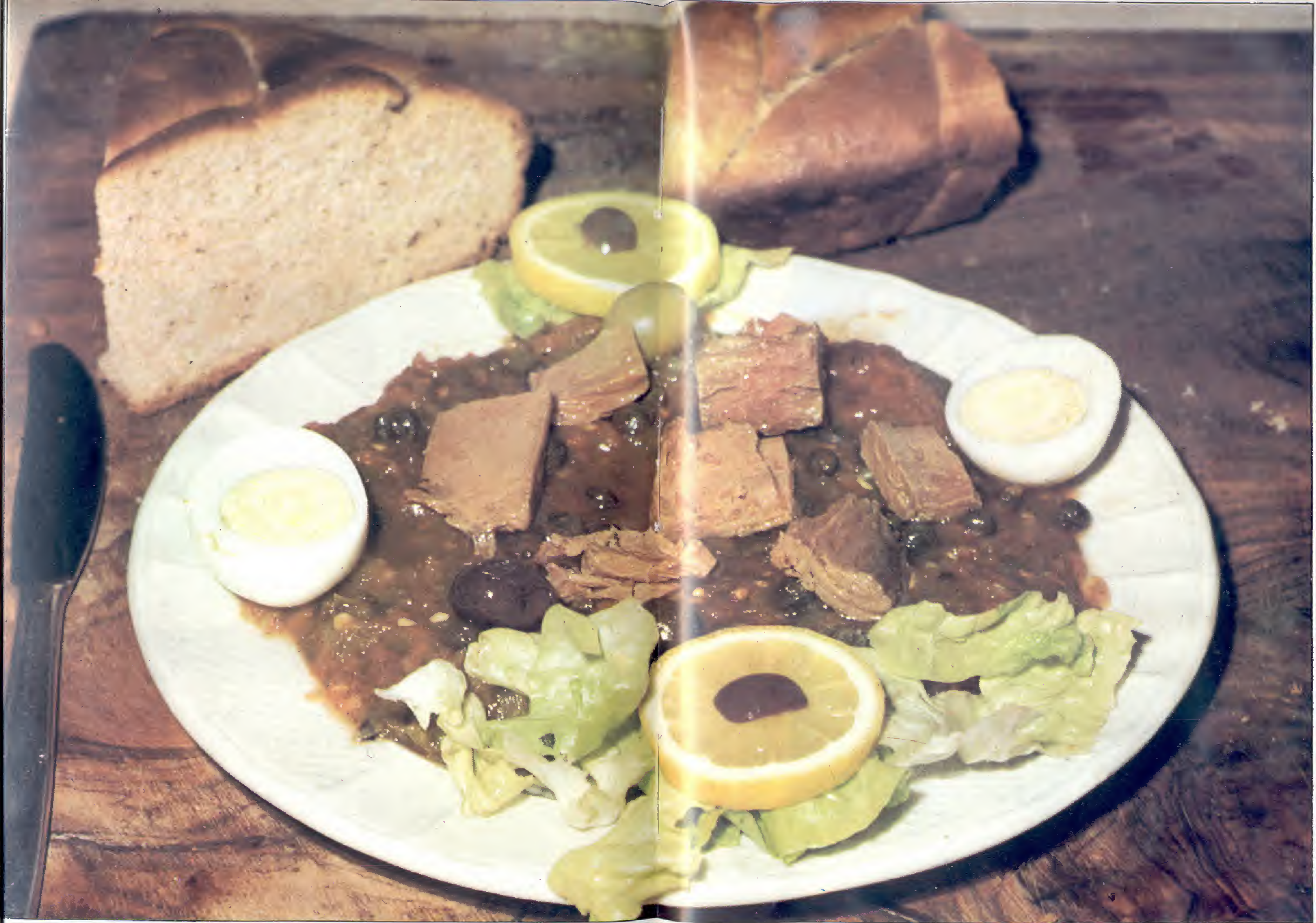
(1) نشي ( حسب اللسان الدارج التونسي ) المرق : اضافة الماء مقداراً من البيض المخفوق أو من الدقيق أو من النشا لتكثيفه .  
(2) مخخ : تمخيخ العظم : أخرج مخه .



العاصم والضمصة المالحة

Les pates farcies





Salade méchouiya

السلطة المشوية



**للتنوع :** حالما تنضج قطع اللحم تخرج من القدر وتجرد من العظام ثم يعاد لحمها الى الحساء عند التقديم .

## برودو خضرة بالدجاج

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض اللحم بمقدار مماثل من الدجاج أو من احدى الدواجن الأخرى .

## ثريد بالعلوش

بيضتان	500 غرام من لحم الخروف
نصف ملعقة قهوة من البهارات	50 غراما من الكرفس
ليمون حامض	50 غراما من المعدنوس
خبز فرنسي بآت	50 غراما من الزبدة
فلفل أسود وملح	30 غراما من السمن

تنقى وتنظف أغصان الكرفس والمعدنوس وتربط بخيط معا . يقطع اللحم قطعاً متساوية ويتبل بالبهارات والملح . يذوّب السمن في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم ثم تضاف إليه ربطة الكرفس والمعدنوس ويمرق بلترين من الماء . عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة ساعة مع التحريك من وقت لآخر وإضافة ما يلزم من الماء ليبقى المرق على حجمه الأصلي الى نهاية الطهو . في هذه الأثناء يقص الخبز في شكل مكعبات متساوية ويقلي في الزبدة ويترك جانبا . حالما ينضج اللحم يصفى المرق ويعاد الى النار . يجرد اللحم من العظام ويعاد الى المرق ثم يضاف إليه قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . يخفق بعد ذلك اصفر بيضتين مع ملعقة من عصير الليمون ويسكب الخليط في الحساء ويرفع حالا القدر عن النار .

**التقديم :** يوضع الخبز المقلي في ماعون التقديم ثم ترتب فوقه قطع اللحم ويسكب فوقه الحساء ويقدم ساخنا مع ارباع من الليمون على حدة .

**للتنوع :** يمكن تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم البقر أو من الدجاج أو غيره من الدواجن الأخرى حسب الرغبة .



La âijja aux boulettes

العجة بالكعابر



## شربة زعرة بالعلوش

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة بدون استعمال فلفل الزينة والطماطم وتعويضهما بقبضة (1) من الزعفران عند الرغبة .

## شربة منثية بالعلوش

ينسج على منوال احدى الوصفات السابق ذكرها . في نهاية الطهو تخفق بيضتان في صحفة مع ملعقة من عصير الليمون وتسكب في الحساء مع التحريك ليتجانس المزيج .

## شربة ترتماش بالعلوش

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الشربة العادية بمقدار مماثل من الترتماش التقليدي (1) .

## شربة بالمش

## شربة بالعجل

## شربة بالدجاج

## شربة بالكرعين

## شربة بالحجل

ينسج على منوال وصفات الشربة بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم العجل أو من الدجاج أو من الحجل أو غيره من طيور الصيد . يمكن كذلك استعمال نصف ذينة من أكارع الغنم تحضر كما ذكر في باب الجزارة أو عظم كامل من فخذ العجل يعالج كما سبق ذكره في وصفة البرودو بالمش .

**ملاحظة :** للشربة طعم خاص نتيجة تركيب طعم اللحم مع نكهة الكرفس والمعدنوس وحموضة الليمون .

## شربة فريك بالعلوش

500 غرام من لحم الخروف	30 غراما من الزبدة
150 غراما من شربة الفريك	ملعقة من معجون الطماطم
150 غراما من الجزر	نصف ملعقة من الهريسة
150 غراما من البطاطا	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من الكرفس	ليمونة حامضة
50 غراما من المعدنوس	فلفل أسود
50 غراما من الحمص المنقوع	ملح

تنقى شربة الفريك (1) وتصلو جيدا ثم توضع في مصفاة وتترك جانبا . يحك الجزر بالسكين وتقشر البطاطا ويقطع كلاهما قطعاً صغيرة . تنقى وتنظف اغصان الكرفس والمعدنوس وتربط بخيط معا . يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ويوضع في قدر مع مكعبات الخضر والحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بلترين من الماء . يوضع بعد ذلك القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تسكب فيه شربة الفريك تدريجياً مع التحريك وتترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل يحرك اثناءها الحساء من حين لآخر ويمرق بشيء من الماء عند الحاجة ليبقى في حجمه الأصلي . عندما تنضج شربة الفريك وتتحول الى طثرة سائغة متجانسة القوام ترفع ربطة الكرفس والمعدنوس وترمى . تخرج قطع اللحم بمرغاة ثم تجرد من العظام وتعاد الى القدر . وتضاف بعد ذلك الزبدة مع قليل من الفلفل الأسود ثم يملح (3) الحساء حسب الطعم وتقدم الشربة ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

## شربة فريك زعرة بالعلوش

ينسج على منوال الوصفة السابقة بدون استعمال الهريسة وفلفل الزينة وتعويضهما عند الرغبة بقبضة من الزعفران .

(1) الفريك : راجع باب المواد الغذائية المحفوظة . (2) الطثرة : الحساء المركز . ملح الطعام : أضاف إليه ملحاً بقدر .

(1) القبضة : مقدار ما يقبض باطراف الإبهام والسبابة .  
(2) راجع باب الإطرية التقليدية المصنوعة في المنزل .



شربة فريك بالدجاج  
شربة فريك بلحم الرأس  
شربة فريك بلحم العجل  
شربة فريك بالمش

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم العجل أو من لحم رأس البقر أو من الدجاج أو بعظم كامل يؤخذ من فخذ العجل ويعالج كما سبق ذكره في وصفة البرودو بالمش .

المقبّلات



## سلاطة البندلاقة

قَتّة من البندلاقة (1) (2)  
100 غرام من التن المصبر  
50 غراما من الزيتون  
ثلاث ملاعق من الزيت  
ملعقة واحدة من الخل  
فلفل أسود وملح

تمرّد (3) أغصان البندلاقة وتنظف أوراقها جيدا بالماء البارد ثم تزال اعناقها وبراعمها ان وجدت وتقطر في مصفاة . ينظف الزيتون وتنزع نوياته بالاداة المعدة لذلك . يقطع التن قطعاً صغيرة متعادلة . يخفق الزيت مع الخل ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

**التقديم :** ترتب البندلاقة في صحن التقديم ويسكب فوقها مزيج الخل والزيت وتزين بقطع التن والزيتون وتقدم .

## سلاطة الفجل

حزمة من الفجل  
100 غرام من الزيتون  
50 غراما من البصل  
50 غراما من المعدنوس  
50 غراما من الكرفس (1)  
ملعقتان من الزيت  
ليمون حامض  
ملح حسب الطعم

تنظف عروق الفجل جيدا بالماء البارد وتحك بالسكين أو بالمبشرة . تترك البشارة (2) جانبا وتقص العروق طولا الى اربعة اجزاء ويقص كل منها قطعاً رقيقة . ينظف المعدنوس ويفرم فرما ناعما وكذلك الكرفس (1) والبصل . تخلط بعد ذلك الخضر المذكورة مع براية (3) قشرة الفجل مما يعطي للسلاطة لونا ورديا زاهيا ثم يملح الخليط حسب الطعم .

**التقديم :** ترتب السلاطة في صحن التقديم ويسكب فوقها الزيت وعصير الليمون ثم تزين بالزيتون وتقدم .

(1) القِنة : الربطة والجِزْمة . (2) البندلاقة والبندليقة : الرجلة والبقلة الحمقاء والبقلة المباركة . (3) مرّد الغصن : جرده من الأوراق .  
(1) الكرفس : الكلافز حسب اللسان الدارج . (2) ما قشر من جلد وغيره . البراية : النحاتة المتساقطة من الشيء الذي نحت .

## سلاطة الخسّ

750 غراما من الخسّ (1)  
50 غراما من الزيتون الأسود  
بيضتان  
ثلاث ملاعق من الزيت  
ملعقة واحدة من الخل الحاذق (2)  
فلفل أسود وملح

تفصل أوراق الخسّ بعضها عن بعض وتنظف جيدا واحدة واحدة بالماء البارد مع إزالة الأوراق غير الصالحة ثم تقطع قطعاً متعادلة وتقطر في مصفاة . هذا بالنسبة للخسّ العادي (3) أما الخسّ العربي فتقص أوراقه عرضا في شكل شرائط رقيقة . يسلق البيض في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم يقص ارباعا . يخفق الزيت مع الخل في صحفة ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

**التقديم :** ترتب أوراق الخس في ماعون التقديم أو في الصحون الفردية وتسكب فوقها الخلية (4) ثم تزين السلاطة بحبات الزيتون وقطع البيض وتقدم .

## سلاطة السكورية

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الخس بمقدار من السكورية (1) .

(1) الخسّ : الخس . الخل الحاذق : الخل الشديد الحموضة . (3) الخسّ العادي : يعرف بالخسّ السوري في تونس . الخَلِيَّة ( حسب المنهل ) أو صالصة الخَلِيَّة هو مستجلب من الزيت والخل يتبل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .  
(1) السكورية : الهندياء . تعرف عندنا أيضا بالشكورية .



## سلاطة الفقوس

500 غرام من الفقوس (1)	اغصان من النعناع الجاف
30 غراما من الكبار المملح	ليمونة مملحة صغيرة
ثلاث ملاعق من الزيت	فلفل أسود
ملعقة من الخل	ملح حسب الطعم

ينظف الفقوس ويقشر ثم يقص طولاً الى اربعة اجزاء تقص بدورها قطعاً رقيقة بعد ازالة البذور . تنظف الليمونة المملحة وتقطع مكعبات في حجم حبة اللوبيا بدون تقشير . ينظف الكبار وتزال اعناقها ان وجدت . تمرّد اغصان النعناع الجاف وتفتت أوراقها بالأصابع أو تدق بالمهراس ثم تغربل خلال منخل دقيق . يخفق الزيت مع ملعقة من الخل ويتبل المزيج بالفلفل الأسود والملح .

**التقديم :** تخلط الخضر مع فتات النعناع وترتب في صحن يسكب فوقها مزيج الزيت والخل وتقدم .

## ترشي الخل

500 غرام من اللفت المصبر	نصف ملعقة من الهريسة
ثلاث ملاعق من الزيت	ملعقة من الخل

تخلط الهريسة والزيت والخل مع مقدار من الملح الناعم حسب المذاق . تنظف رؤوس صغيرة من اللفت الطريء الطازج وتقص في شكل حلقات رقيقة تسلق قرابة ربع ساعة في الماء المالح وتصفى ويمكن تعويضها بمقدار مماثل من الترشي المصبر .

**التقديم :** ترتب قطع اللفت في وعاء التقديم ثم يسكب فوقها خليط التوابل وتقدم .

## سلاطة البطاطا

500 غرام من البطاطا	50 غراما من الأنشوجة المملحة
200 غرام من اللفت الأحمر	ثلاث ملاعق من الزيت
50 غراما من المعدنوس	ملعقة من الخل
50 غراما من البصل	فلفل أسود وملح

تنظف البطاطا وتسلق في الماء الغالي بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعيتها وحالما تلين تقشر وتقطع في شكل حلقات متساوية . ينظف اللفت الأحمر ويطهى بنفس الطريقة أو يطهى في الرماد الحار وحالما ينضج ينظف من جديد ويقطع مكعبات صغيرة ، ينظف المعدنوس والبصل ويفرم كلاهما فرماً دقيقاً . تنظف الأنشوجة وتنقى من الأسفاط والحسك وبعد ان تنقع في الماء البارد مدة ساعتين وتشتطف للتنقيص من ملوحتها يفتت لحمها أو يقطع سيورا تحضر مقدار من الخليّة (1) كالمعتاد .

**التقديم :** ترتب حلقات البطاطا ومكعبات اللفت الأحمر في ماعون التقديم ويرش فوقها فريم البصل والمعدنوس ثم تزين السلاطة بسيور الأنشوجة وتسقى بالصالصة وتقدم .

## سلاطة أمك حورية

500 غرام من الجزر	أربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الزيتون	ملعقتان من الخل
علبة صغيرة من السردينية	نصف ملعقة من الهريسة
أربعة فصوص من الثوم	ملح
بيضتان	نصف ملعقة من الكروية

ينظف الجزر ويحك بالسكين ويقطع قطعاً صغيرة ثم يسلق في ماء يغلي حوالي 40 دقيقة . أثناء ذلك يسلق البيض حتى يجمد ويقطع ارباعاً ويترك جانبا ويمكن سلقه مع قطع الجزر لربح الوقت . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلهما مع ملعقة قهوة من الملح الغليظ . يخفق الزيت والخل معا وتحل الهريسة في المزيج . عندما تنضج قطع الجزر تصفى من ماء السلق وترفس بملعقة أو بشوكة الأكل ثم تضاف إليها الدقّة وخليط الهريسة والخل والزيت ويعدل الملح .

**التقديم :** ترتب السلاطة في صحن كبير وتزين بالسردينية والزيتون وقطع البيض وتقدم .

(1) الخليّة : صالصة الخل

(1) الفقوس : الخيار



## سلاطة الباذنجان

750 غراما من الباذنجان	أربع ملاعق من الزيت
50 غراما من التن المصبر	ملعقتان من الخل
50 غراما من الزيتون	ملعقة من الهريسة
رأس من الثوم	نصف ملعقة من التابل
بيضتان	ملح

تخلط الهريسة والزيت والخل مع التابل، يسلق البيض حتى يجمد ويقطع ارباعا، تفصل فصوص الثوم من بعضها وتقشر . تنظف الباذنجان وتجعل في جوانب كل منها طولاً اربعة شقوق صغيرة متساوية الأبعاد ويوضع داخل كل شق فصّ أو فصان من الثوم . توضع اثنان ذلك وحدات الباذنجان في فرن متوسط الحرارة وتقلب عدة مرات لتنضج بانتظام . عندما تسود القشرة وتنكمش يخرج الباذنجان ويترك جانبا حتى يبرد . تقشر اذنك الباذنجان وتزال اعناقها ثم ترفس بشوكة الأكل حتى تتحول الى عصيدة متجانسة القوام ثم تخلط العصيدة المذكورة مع خليط التوابل وتملح حسب الطعم .

**التقديم :** ترتب السلاطة في صحن التقديم وتزين بأرباع من البيض المسلوق وحبات من الزيتون وقطع من التن المصبر وتقدم .

## هروس

400 غرام من الفلفل الحلو	50 غراما من الكبار المملح
100 غرام من الفلفل الحار	اربعة فصوص من الثوم
100 غرام من التن المصبر	اربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الزيتون الأسود	نصف ملعقة من الكروية

تنظف قرون الفلفل وتزال اعناقها وبذورها ثم تقطع قطعاً صغيرة تفرم وتدق بالمهراس دقا رفيعا أو تضرم بفرامة الخضر وتقطر بعض الوقت في مصفاة . في هذه الأثناء تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح .

**التقديم :** يخلط هريس (1) الفلفل مع دقة التوابل ويعدل تمليحه ثم يرتب في صحن ويسقى بالزيت . تزين بعد ذلك السلاطة بالزيتون والكبار وقطع التن وتقدم .

## سلاطة تونسية

300 غرام من الطماطم	50 غراما من الزيتون
200 غرام من الفلفل الحلو	بيضتان
100 غرام من البصل	ثلاث ملاعق من الزيت
100 غرام من التن	ملعقة من أوراق النعناع الجاف
50 غراما من الفلفل الحار(1)	ملعقة من عصير الليمون

تنظف قرون الفلفل ثم تزال أعناقها وبذورها وتقطع قطعاً صغيرة متعادلة . تنظف حبات الطماطم وتقص على نصفين ثم تعصر باليد بلطف لإزالة بذورها وتقطع مكعبات في نفس الحجم . يقشر البصل ويفرم . تفتت أوراق النعناع بالأصابع أو تدق بالمهراس ثم تخلط جميع العناصر المذكورة . يسلق البيض الوقت الكافي في الماء الغالي ويقص ارباعا . يقطع التن مكعبات متساوية أو يفت حسب الرغبة . يخفق الزيت مع عصير الليمون ويبتل المزيج بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

**التقديم :** يرتب خليط الخضر في صحن التقديم ويسقى بمزيج الزيت وعصير الليمون ثم تزين السلاطة بحبات الزيتون وقطع البيض ومكعبات التن وتقدم .

**للتنوع :** ينسج على منوال الوصفة السابقة مع إضافة تفاحة متوسطة الحجم أو مقدار من عروق الفجل أو أوراق نصف ربطة من البندلاقة . تنظف عندئذ المواد المذكورة وتقطع مكعبات صغيرة في حجم مكعبات الطماطم والفلفل .

## سلاطة نيّة حلق

250 غراما من الطماطم	50 غراما من الأنشوة
200 غرام من الفلفل الحلو	50 غراما من الزيتون الأسود
200 غرام من الفقوس	بيضتان
100 غرام من البصل البالغ	ثلاث ملاعق من الزيت
50 غراما من المعدنوس	ملعقة من الخل
50 غراما من الكرفس	فلفل أسود وملح

(1) الحار : الحريف

(1) الهريس : المدقوق



تنظف وحدات من الطماطم المتماسكة المتوسطة الحجم وتقص بسكين حاد في شكل حلقات رقيقة ثم تزال بذورها بحد السكين بدون ان يشوه شكلها . تنظف قرون الفلفل وتحذف أعناقها وبذورها ثم تقص عرضا في شكل حلقات رقيقة . يقشر البصل ويقص أفقيا في شكل قطع مستديرة وتفرق حلقاتها عن بعضها . يقشر الفقوس ويقص في شكل دوائر رقيقة ثم تزال بذورها . ينقى وينظف ويقرم الكرفس والمعدنوس فرما رفيعا . يسلق البيض في الماء الغالي ويقص في شكل دوائر وتبقى قطع الآح (1) في شكلها المستدير أما المَح (2) فيفتت بشوكة الأكل . تنقى الأنشوة من الشوك وتزال اسفاتها وتقطع قطعاً مستطيلة ويمكن تعويضها بمكعبات من التن المصبر . تنظف حبات الزيتون ثم تزال نوياتها وتقطع صغارا . يحضر مقدار من صالصة الخل كالمعتاد .

**التقديم :** تصفف حلقات الخضر وحلقات أبيض البيض بانتظام في طبق التقديم ويذر فوقها فريم المعدنوس والكرفس والزيتون واصفر البيض ثم تسقى بالصالصة وتزين بسيور الأنشوة وتقدم .

### سلاطة فندق الغلة (1)

50 غراما من الكبار	سنة من رؤوس القنارية
50 غراما من التن المصبر	250 غراما من الجلبانة
بيضتان مسلوقتان	200 غرام من البطاطا
ثلاث ملاعق من الزيت	200 غرام من الجزر
ملعقة من الخل أو من عصير الليمون	200 غرام من اللفت الأحمر
فلفل أسود وملح	50 غراما من الزيتون

تنظف وتسلق البطاطا والجزر واللفت الأحمر في الماء الغالي المالح وتقطع مكعبات متساوية في حجم حبة الجوز . تسلق القنارية كما ذكر من قبل ثم تقشر وتقص قلوبها مكعبات في نفس الحجم . تقشر الجلبانة وتسلق كذلك في الماء الغالي مدة 20 دقيقة وتقطر في مصفاة . ينظف الزيتون وتزال نوياته بالأداة المعدة لذلك . يغسل الكبار وتحذف أعناقها ان وجدت . يقطع البيض المسلوق والتن مكعبات صغيرة ثم تخلط جميع العناصر المذكورة . تحضر صالصة بالزيت والخل أو بالزيت وعصير الليمون كالمعتاد .

**التقديم :** يرتب الخليط في طبق التقديم ثم يسقى بالخلية ويقدم .

(1) الآح : أبيض البيض . المَح : أصفر البيض .

(1) سلاطة فندق الغلة : تعرف ايضا بالسلاطة المخلطة .

(2) فندق الغلة : السوق المركزية للغلال والخضر .

### سلاطة مشوية

250 غراما من الطماطم	فصان من الثوم
250 غراما من الفلفل الحلو	ليمونة حامضة صغيرة
100 غرام من الفلفل الحار	ثلاث ملاعق من الزيت
100 غرام من التن المصبر	نصف ملعقة من الكروية
100 غرام من الزيتون المملح	ملح

تشوى قرون الفلفل على الجمر أو على شعلة الغاز وتقلب عدة مرات حتى تنكمش قشورها وتنفصل نوعا ما على اللب . تشوى حبات الطماطم بنفس الطريقة . تقشر بعد ذلك الخضر المذكورة وتزال أعناقها وبذورها ثم تنظف جيدا بالماء البارد وتقطع صغارا أو تدق بالمهراس حسب الرغبة . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع نصف ملعقة قهوة من الملح الغليظ . تخلط بعد ذلك هريس الخضر مع دقة التوابل ويعدل الملح حسب الطعم .

**التقديم :** ترتب السلاطة في صحن التقديم وتسقى بالزيت وبعصير الليمون ثم تزين بالزيتون ويقطع من التن المصبر وتقدم .

### سلاطة مشوية صنف ثان للتنوع

250 غراما من الطماطم	50 غراما من الزيتون الأسود
200 غرام من الفلفل الحلو	حزمة صغيرة من البندلاقة
150 غراما من الجامور المملح	اربع ملاعق من الزيت
100 غرام من الفلفل الحار	ليمون حامض
100 غرام من البصل	ملح

تشوى حبات الطماطم وقرون الفلفل كما ذكر في الوصفة السابقة . يعالج البصل بنفس الطريقة . تنظف اثر ذلك الخضر بالماء البارد وتنقى ثم تقطع قطعاً صغيرة متعادلة وتترك جانبا . تشوى كذلك وحدات الجامور على الوجهين وعندما تنكمش قشورها تقطع رؤوسها وزعانفها وبعد ان تفرغ من احشائها تنظف جيدا بالماء البارد . ينقى بعد ذلك لحمها من الشوك بكل دقة ويفتت صغارا . تفرد أوراق البندلاقة وتنظف وتفرم .

**التقديم :** تخلط المقادير المذكورة وترتب في ماعون التقديم ثم يسكب فوقها مقدار من الزيت ومن عصير الليمون وتزين بحبات الزيتون وتقدم .

(1) الجامور : المندول .



## صحن تونسي

مقدار لشخص واحد

50 غراما من الأمالح (1)	حبة من البطاطا المسلوقة
50 غراما من الليمون المملح	بيضة مسلوقة نصف سلق
25 غراما من الزيتون المملح	ملعقتان من السلاطة
25 غراما من التن المصبر	ملعقة من الزيت
اربعة قرون فلفل برّ العبيد مملح	نصف ملعقة من الكبار
حبة من الطماطم الطازجة	نصف ملعقة قهوة من الهريسة

تقص البطاطا المسلوقة والطماطم النية في شكل حلقات رقيقة تقطع الأمالح قطعاً صغيرة وتحل الهريسة في قليل من الماء . تسلق البيضة نصف سلق .

**التقديم :** توضع في وسط صحن مسطح ملعقتان أو ثلاث من السلاطة التوفسية أو السلاطة المشوية أو من سلاطة أمك حورية أو غيرها حسب الرغبة . ترتب حولها حلقات الطماطم والبطاطا وقطع الخضر المملحة ويضاف اليها الكبار وتسقى بالزيت ومحلول الهريسة مع قليل من الخل عند الطلب ثم تفرغ فوقها البيضة المسلوقة . يزين بعد ذلك الصحن بقرون الفلفل وحببات الزيتون وقطع من التن المصبر ويقدم .

## سلاطة بلنكيط

600 غرام من الخبز الفرنسي	بيضتان
300 غرام من الطماطم	فصان من الثوم
200 غرام من الفلفل الحلو	ست ملاعق من الزيت
100 غرام من التن	ملعقتان من الخل
50 غراما من الزيتون	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الليمون المملح	نصف ملعقة قهوة من الكروية
25 غراما من الكبار المخلل	ملح

(1) الأمالح : خضر مختلفة محفوظة في الخل أو في الماء المالح . (2) فلفل برّ العبيد : نوع من الفلفل قرونه صغيرة الحجم وشديدة الحرارة

يحضر مقدار من السلاطة المشوية بالطماطم والفلفل والليمون المملح والكبار وتتبّل كما ذكر من قبل وتترك جانبا . يسلق البيض ويقطع في شكل حلقات . ينظف الزيتون وتزال نوياته ويقطع مكعبات صغيرة . يقطع التن مكعبات في نفس الحجم ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من الأنشوة المملحة أو من السردينية المصبرة . تحل الهريسة في مقدار كأس من الماء ويخفق المزيج مع ما تبقى من الخل والزيت . تقص خبزة مستطيلة بآتة من النوع الفرنسي في شكل دوائر سمك الواحدة صنمتر واحد تقريبا .

**التقديم :** تغطّس شرائح الخبز واحدة واحدة في خليط الهريسة والخل والزيت وتصف في طبق التقديم أو مباشرة في الصحون الفردية . يفرش آنذاك سطح قطع الخبز بالسلاطة المشوية ويرتب فوقها مكعبات الزيتون وقطع التن وحلقات البيض وتقدم .

## سلاطة الغليط

500 غرام من الغليط(2)	اربع ملاعق من الزيت
100 غرام من التن المصبر	ملعقتان من الخل
100 غرام من الأمالح	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الأنشوة	نصف ملعقة من الكروية
50 غراما من الزيتون الأسود	نصف ملعقة فتات النعناع الجاف
50 غراما من الكبار المخلل	بيضتان مسلوقتان
50 غراما من جبن القروير	فصان من الثوم
50 غراما من جبن هولاندة	ملح

يفرم الزيتون والكبار وقطع الأمالح فرما دقيقا . يقطع التن والبيض المسلوق قطعاً صغيرة . تنظف الأنشوة ويقص لحمها في شكل سيور رقيقة . يقص الجبن في شكل عصيات صغيرة . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح الغليط . تحل الهريسة في نصف كأس من الماء ويضاف اليها فتات النعناع ودقة التوابل ثم يخلط المزيج مع الخل والزيت ويعدل تملّحه حسب المذاق .

تبّل وحدات الغليط في الصالصة وحالما تلين تفتت صغارا ثم تخلط مع فريم الزيتون والكبار والأمالح والتن والبيض المسلوق .

**التقديم :** يرتب الخليط آنذاك في صحن التقديم في شكل قبة ويزين بقطع الجبن وسيور الأنشوة ويقدم .

(1) سلاطة الغليط : تعرف أيضا بالكرونية والطبرنة . (2) الغليط : ضرب من البسكويت المالح يصنع من الدقيق ، صغير الحجم مسطح الشكل يوجد في السوق ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من كسرة الخبز البائت .



# الخضار



يقشر البصل ويفرم . تنظف حبات الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحذف بزورها .  
تنظف قرون الفلفل وتزال أعناقها وبزورها وتقطع مكعبات في نفس الحجم . تقشر  
فصوص الثوم وتفرم أو تدق مع قليل من الملح . يحمى الزيت في كفت (1) ويقلّى فيه  
البصل وقبل ان يحمر لونه تضاف اليه قطع الطماطم والفلفل والهريسة وفلفل الزينة  
والثوم مع التابل . يمرق كل ذلك بكأس من الماء ويترك على نار هادئة مع التحريك من  
حين لآخر وعندما تتماسك الصالصة يعدل تمليحها وترفع عن النار .

**التقديم :** تقدم الصالصة المذكورة مع الكفتة ومع الأسماك والخضر المقلية

### صالصة الطماطم

صنف ثان

ورقتان من الحبق	250 غراما من الطماطم الطرية
ملعقتان من الزيت	200 غرام من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من البصل
فلفل أسود	اربعة فصوص من الثوم
ملح	ورقتان من الرند

يقشر البصل ويفرم فرماً دقيقاً . يقشر الثوم ويقطع صغارا . تنظف حبات الطماطم  
وتقطع قطعاً صغيرة . يقلّى بعد ذلك البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية وقبل ان يحمر  
لونه يضاف إليه الثوم ويترك دقيقة واحدة حتى لا يتلف طعمه . تضاف أذاك قطع  
الطماطم الطرية ومعجون الطماطم المصبرة والرند والحبق وفلفل الزينة مع فومة (1) من  
الفلفل الأسود وملعقة قهوة من الملح الناعم ثم يواصل الطبخ على نار خفيفة حوالي نصف  
ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . يراقب بعد ذلك التمليح ثم تصفى الصالصة بملعقة  
خلال منخل سلك وتقدم ساخنة .

**التقديم :** تقدم الصالصة المذكورة مع المقرونة المسلوقة .

(1) الكفت : القدر الصغيرة .

(1) الفومة والقبصة : ما تأخذه بين اطراف إصبعيك .

### عصيدة البطاطا

نصف لتر من الحليب	كيلو واحد من البطاطا
فلفل أسود وملح	100 غرام من الزبدة

تنظف البطاطا وتقشر أرباعاً ثم تسلق حوالي 40 دقيقة في الماء الغالي المالح بمقدار 10  
غرامات بالنسبة للتر الواحد وعندما تنضج وتلين ترفس في الحال بملعقة خلال منخل  
دقيق الثقوب . توضع أذاك هريسة البطاطا في ماعون من جديد فوق النار مع الزبدة  
والحليب ومقدار من الفلفل الأسود والملح وتدعك بقوة بملعقة خشبية وعندما يتجانس  
الخليط يعدل تمليحه ويرفع عن النار .

**التقديم :** تقدم عصيدة البطاطا عادة مع اللحوم والدواجن المصلية ويسكب  
فوقها أذاك الدهن المتخلف بعد طهو اللحوم والدواجن المذكورة .

### صالصة الطماطم

ملعقتان من الزيت	250 غراما من الطماطم الطرية
نصف ملعقة من الهريسة	200 غرام من الفلفل الأخضر
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من البصل
نصف ملعقة من التابل والملح	فصان من الثوم



## شرمولة الباذنجان

نصف كيلو من الباذنجان	ملعقة من الخل الحاذق
150 غراما من البصل البالغ	نصف ملعقة من الهريسة
فصان من الثوم	نصف ملعقة من التابل
ملعقة من معجون الطماطم	زيت وملح

ينظف الباذنجان ويقص في شكل حلقات صغيرة رقيقة متساوية . تتبل القطع المذكورة بقليل من الملح الناعم وتقلي في الزيت ثم تصفى وتترك جانبا . يقشر البصل ويقطع قطعاً صغيرة . يقشر الثوم ويفرم فرماً ناعماً . تحمى ملعقتان أو ثلاث في الزيت في قدر ويقلّى فيه البصل المفروم بضع دقائق وعندما يصفر لونه يضاف إليه معجون الطماطم محلولاً في كأس من الماء والهريسة والتابل والثوم ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . تضاف آنذاك حلقات الباذنجان المقلي ويواصل الطهو مدة عشر دقائق مع كشف الغطاء . تسكب آنذاك ملعقة أو ملعقتان من الخل حسب نوعيته ويعدل التمليح .

**التمليح :** يقدم هذا اللون من الصالصة مع الأسماك المقلية .

## شرمولة القرع بوطزينة

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من القرع بوطزينة (1) .

### تستيرة

350 غراما من الطماطم	اربعة فصوص من الثوم
250 غراما من الفلفل الحلو	ملعقة قهوة من الكروية
100 غرام من الفلفل الحار	زيت للقلي
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تنظف حبات الطماطم وقرون الفلفل ثم تزال أعناقها ويزورها وتقلي حوالي عشر دقائق في الزيت . تفرم بعد ذلك الخضر المقلية بسكين حاد فرماً دقيقاً ثم تضاف إليها التوابل المدقوقة ويعدل تمليحها .

(1) القرع بوطزينة : الكوسة .

**التقديم :** يوزع فريم الخضر في صحون فردية ويسقى كل منها بملعقة من زيت القلي . يقلب اثن ذلك البيض واحدة واحدة في الزيت وتذرف فوقها قبصة من الفلفل الأسود والملح ثم ترفع بالمرغاة (1) بالتعاقب وترتب فوق فريم الخضر وتقدم .

## فلفل مقلّي

300 غرام من الفلفل الحلو	اربع بيضات
300 غرام من البطاطا	نصف ملعقة من التابل
300 غرام من القرع	زيت للقلي
250 غراما من الطماطم .	فلفل أسود
100 غرام من الفلفل الحار	ملح

تنظف البطاطا وتقشر وتقص في شكل عصيات متساوية أو في شكل حلقات رقيقة . تنظف حبات من الطماطم وتقص انصافاً أو ارباعاً حسب حجمها وتعصر باليد لإزالة بزورها . ينظف مقدار من القرع بوطزينة أو من القرع الأحمر حسب الرغبة ويقص في شكل حلقات رقيقة متعادلة . تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة (1) من الفلفل الأسود (2) والملح الناعم خلال شق يشرط بحد السكين . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة وتقلي فيه قطع الخضر بالتعاقب ثم يصفى من الزيت في مصفاة ويذرف فوقها قليل من الملح الناعم .

**التقديم :** يقلب البيض واحدة واحدة في الزيت ويذرف فوقها قليل من الفلفل الأسود والملح الناعم ثم ترفع بمرغاة وتوضع في الصحون الفردية تصفف حولها اثن ذلك الخضر المقلية وتقدم حالاً مع مقدار - عند الطلب - من صالصة الطماطم تحضر كما ذكر من قبل .

(1) المرغاة : هي مغرفة كبيرة ذات ثقوب دقيقة تؤخذ بها الأطعمة من القدر .

(1) النكهة : مقدار ضئيل يؤخذ بحد السكين (2) يمكن كذلك تتبيل قرون الفلفل بالتابل والملح أو بدقّة من الثوم والكروية والملح .



## كفتاجي

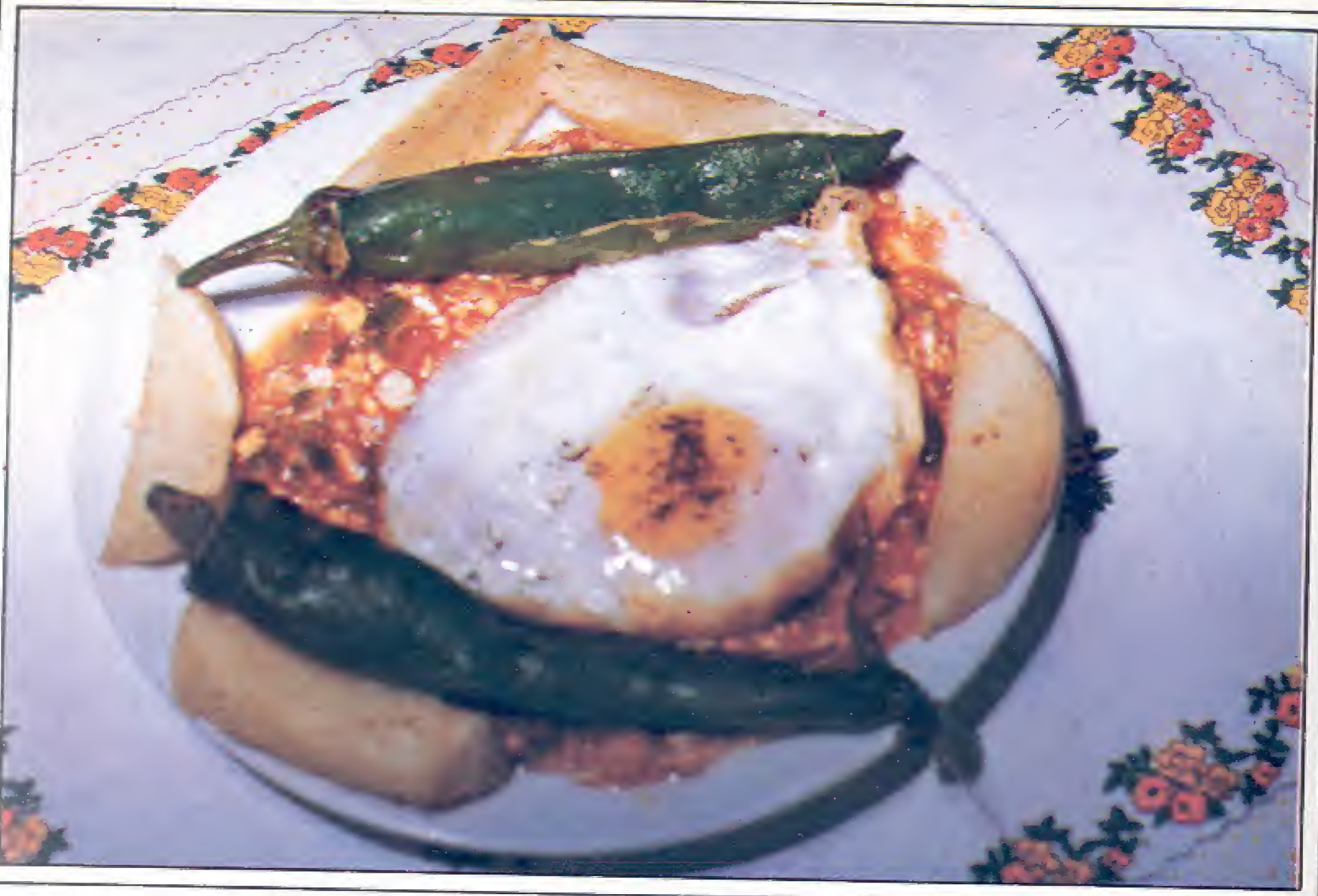
300 غرام من البطاطا	فصان من الثوم
300 غرام من القرع	ليمونة حامضة
250 غراما من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من فلفل الزينة
250 غراما من اللحم الهبرة	نصف ملعقة من التابل
200 غرام من الطماطم	نصف ملعقة من فتات النعناع
100 غرام من الفلفل الحار	زيت للقلي
50 غراما من المعدنوس المفروم	فلفل أسود
أربع بيضات	ملح

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . يفرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بفلفل الزينة والفلفل الأسود والثوم والنعناع ثم يبنّدق (1) في حجم حبة الجوز . تقشر البطاطا وتقطع في شكل حلقات . ينظف مقدار من القرع الأحمر ويقطع في شكل قطع رقيقة . ينظف الفلفل الحلو وتزال سويقاته وبزوره . تغسل حبات الطماطم وتقص على نصفين ثم تعصر باليد للتخلص من مائيتها وبزورها . يحمّر زيت القلي في طاوة عميقة وتقلي فيه مبدئيا بنادق اللحم وتترك جانبا . تنظف اثر ذلك قرون الفلفل الحار ويتبل داخلها بقليل من التابل والملح وتقلي هي الأخرى في الزيت وتترك على حدة . يقلى بعد ذلك ما بقي من الخضر ويقطع صغارا ثم يقلى البيض واحدة تلو الأخرى ويرفع بمرغاة حتى لا يشوه شكله .

**التقديم :** توضع بيضة مقلية وسط صحن مسطح ويذر فوقها قليل من الفلفل الأسود والملح ثم يرتب حولها مقدار من فريم الخضر وتصف حوله كريات من اللحم يذر فوقها فريم المعدنوس ويزين الصحن بقرون الفلفل الحار المقلي ويقدم حالا مع مقدار من صالصة الطماطم تحضر عند الرغبة كما ذكر من قبل وقطع من الليمون عند الطلب .

**للتنوع :** يمكن تعويض كريات اللحم بمكعبات من الكبد المقلية أو بكمية حسب الرغبة من المرقاز الطري المقلي .

(1) بندق بندقة اللحم وغيره : كيفية في شكل كريات صغيرة .



تستيرة

Testira



Les aubergines farcies

الباذنجان المحشي



## فطائر فندق الغلة

250 غراما من زهرة البروكلي	اربع بيضات
250 غراما من الطماطم	اربع ملاعق من الدقيق
50 غراما من المعدنوس	ثلاثة رؤوس من القنارية
25 غراما من البرمزان المفروم	ثلاث ملاعق من الزيت لنقع الخضر
بادنجانة صغيرة	زيت للقلي
قرعة بوظزينة صغيرة	فلفل أسود
ليمونة كبيرة	ملح

تنظف الخضر جيدا بالماء البارد وبعد ان تقشر وتنقى كل منها حسب نوعه تقص في شكل حلقات رقيقة . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرما دقيقا . توضع اثر ذلك حلقات الخضر في ماعون مع فريم المعدنوس ويذرف فوقها مقدار من الفلفل الأسود والملح ثم تسقى بالزيت وبعضير الليمون وتترك حوالي ساعة مع التقليب حينما بعد حين . يخفق البيض في صحفة مع قليل من الفلفل الأسود والملح . يخلط الدقيق مع فريم الجبن . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تؤخذ آنذاك حلقات الخضر واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف بمخلوط الفارينة والجبن وتقلي في الزيت حتى يحمر لونها

**التقديم :** ترتب الفطائر في طبق أو مباشرة في الصحون الفردية وتقدم حالا مع مقدار من الصلصة الطماطم أو مقدار من التستيرة بدون بيض .

## حريقة بصلة

300 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
ملعقتان من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من إدام القديد (2)	قديد حسب الرغبة
ملعقة من معجون الطماطم	ملح

يحمى الزيت في قدر صغيرة فوق نار قوية مع ملعقة من دهن القديد . يقشر البصل ويقطع قطعاً كبيرة ويقلى بضع دقائق في الدهن وقبل ان يحمر لونه يضاف إليه مقدار من القديد حسب الرغبة ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق برقع لتر من الماء حالما يغلي الماء تخفف النار ويغطي الوعاء ويترك مدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . عندما تنضج قطع القديد تعلق (1) الصالصة بعض الوقت بدون غطاء ثم يعدل تمليحها وتقدم .

(1) يعلق الطبخ : يترك بعض الوقت فوق النار بدون غطاء حتى يجف ماؤه نسبيا . (2) إدام القديد : راجع باب اللحوم المصبرة بالطريقة التقليدية .



الفلفل المحشي

Les poivrons farcis



## شكشوكة طماطم وفلفل

500 غرام من الطماطم الطازجة	ملعقة من إدام القديد
300 غرام من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من الهريسة
250 غراما من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الفلفل الحار	قديد حسب الرغبة
اربع بيضات	مرقاز مغلي (1) حسب الرغبة
عشر لتر من الزيت	ملح

تنظف حبات الطماطم وتقص انصافا ثم تعصر باليد لإزالة بزورها وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف قرون الفلفل وتزال أعناقها وبزورها وتقطع مكعبات في نفس الحجم . يقشر البصل ويفرم فرما خشنا . يقطع كذلك القديد والمرقاز قطعاً صغيرة . يحمى الزيت في قدر مع ملعقة من دهن القديد ويقلّى فيه فريم البصل بضع دقائق . تضاف اثر ذلك قطع القديد والمرقاز والطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرّق برّبع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي 45 دقيقة حسب نوعية القديد وذلك مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يوشك القديد على النضج تضاف قطع الفلفل ويواصل الطهو بدون مرق (3) مدة ربع ساعة ثم يعدل الملح . تفقس أنذاك البيضات واحدة واحدة وتسكب في الشكشوكة بالتعاقب وحالما تجمد يرفع الوعاء عن النار وتقدم الشكشوكة ساخنة .

**للتنوع :** يمكن الإستغناء عن القديد والمرقاز ويمكن تعويضهما بمقدار حسب الرغبة من المرقاز الطري أو من قوانز الدجاج (2) أو بكريات من اللحم المفروم .

## شكشوكة نابلية

500 غرام من الطماطم	قديد مغلي حسب الرغبة
300 غرام من الفلفل الحلو	مرقاز مغلي حسب الرغبة
100 غرام من الفلفل الحار	ملعقة من إدام القديد
اربع بيضات	نصف ملعقة من الهريسة
اربع فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة قهوة من الكروية

(1) المرقاز المغلي : المرقاز المصبر على الطريقة التقليدية . (2) قوانز الدجاج حسب اللسان الدارج التونسي : قوانص وقلوب وكبد الطيور الداجنة . (3) المرق والتمريق : إضافة مقدار من الماء الى الطعام .

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى حبات الكروية وتبقى صحيحة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع الاستغناء عن البصل وإضافة دقة الثوم وحبات الكروية بضع دقائق قبل نهاية الطهو .

## شكشوكة فول أخضر

500 غرام من السلق	ملعقة من معجون الطماطم
300 غرام من الفول الأخضر	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من المعدنوس	قديد مغلي حسب الرغبة
عشر لتر من الزيت	مرقاز مغلي حسب الرغبة
ملعقة من دهن القديد	ليمون وملح

يؤخذ مقدار من باكورة الفول الأخضر الدقيق لأن الفول الأخضر المتوسط الحجم (1) تكون سنفته صلبة غير صالحة للأكل . تنظف عندئذ قرون الفول وتقليم أطرافها وتقطع انصافا أو اثلاثا . تنقى أوراق السلق من الحشائش الطفيلية وتنظف ثم تزال أعناقها وتقطع قطعاً صغيرة . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . يقطع مقدار حسب الرغبة من القديد والمرقاز قطعاً متعادلة ويمكن الاستغناء عنهما . يقشر البصل ويفرم . يحل معجون الطماطم والهريسة في مقدار كأس من الماء .

يقلّى فريم البصل في الزيت مع دهن القديد كالمعتاد ثم يضاف اليه محلول الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وقطع القديد والمرقاز إذا استعملت . عندما تغلي الصالصة تترك على نار هادئة قرابة نصف ساعة مع التحريك عدة مرات وزيادة قليل من الماء إذا لزم الحال . يضاف أنذاك المعدنوس والسلق وقطع الفول ويواصل الطهو بنفس الطريقة حتى تنضج الخضر وتلين قطع القديد ثم يعدل الملح وتقدم الشكشوكة ساخنة مع أرباع من الليمون على حدة .

(1) يعرف بالفول الحرايمي عندنا .



## شكشوكة فول فصّاص (1)

كيلو غرام من الفول الأخضر البالغ	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	قديد حسب الرغبة
ملعقة من دهن القديد	مرقاز حسب الرغبة
ملعقة من معجون الطماطم	ملح

يقشر الفول وينظف ويمكن ازالة قشرته الداخلية عند الرغبة . يقشر البصل ويفرم .  
يقطع القديد والمرقاز قطعاً متعادلة ويمكن الاستغناء عن احدهما أو عن كليهما تماماً .  
تحل الطماطم في مقدار كأس كبير من الماء .

يقلى البصل في الزيت والدهن كالمعتاد ثم يضاف إليه القديد والمرقاز ومعجون  
الطماطم والهريسة وفلفل الزينة . عندما تغلي الصالصة يغطي القدر ويترك على نار هادئة  
مع التحريك وإضافة شيء من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يوشك القديد على النضج  
يضاف الفول ويواصل الطبخ بنفس الطريقة حوالي 20 دقيقة . حالما ينضج الفول  
تعلّك (2) الصالصة بعض الوقت بدون غطاء ثم يعدل الملح ويجعل (3) القدر .

## شكشوكة فول وجليانة

ينسج على منوال الوصفة السابقة ويستعمل فيها نصف كيلو غرام من الفول  
الفصّاص مع نصف كيلو غرام من الجليانة الطرية البالغة .

## شكشوكة جليانة وقنارية

ينسج على منوال وصفة شكشوكة الفول الفصّاص مع تعويض الفول بنصف كيلو  
غرام من الجليانة ونصف دزينة (1) من قلوب القنارية تقص انصافاً أو ارباعاً حسب  
حجمها .

(1) الفول الفصّاص عندنا : الفول الأخضر البالغ . (2) تعلّك الصالصة : تترك بعض الوقت فوق  
النار بدون غطاء حتى يجف ماؤها نسبياً . (3) اجعل اجعالا القدر : انزلها بالجعل من فوق النار .  
(1) الدزينة : الطزينة عندنا في تونس .

## شكشوكة قرع بوطزينة وفول

ينسج على منوال شكشوكة الفول البسيطة مع استعمال نصف كيلو غرام من الفول  
الفصّاص ونصف كيلو من القرع بوطزينة . ينظف آنذاك القرع ويحك سطحياً بالسكين  
بدون تقشير وترفع سويقاته وبزوره ويقطع في شكل مكعبات كبيرة متساوية .

## شكشوكة سفنارية (1)

نصف كيلو غرام من الجزر	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
اربع بيضات	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	فلفل أسود وملح

تؤخذ السفنارية الصغيرة الحجم الطرية وتحك بالسكين وتنظف ثم تقطع في شكل  
حلقات صغيرة متساوية . يقشر البصل ويفرم . يحمى الزيت في كفت (2) فوق نار قوية  
ويقلّى فيه البصل بضع دقائق ثم يضاف اليه معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة مع  
ملعقة قهوة من الملح . يمرق كل ذلك بربع لتر من الماء وعندما يغلي الماء تضاف حلقات  
الجزر ويواصل الطهو على نار هادئة مدة نصف ساعة مع اضافة قليل من الماء من وقت  
لآخر . عندما توشك قطع الجزر عن النضج تعلّك الصالصة بعض الوقت ثم يعدل  
تمليحها . تفقش البيضات آنذاك وتسكب واحدة واحدة على سطح القدر وحالما تجمد  
تقدم الشكشوكة حالاً .

ملاحظة : يمكن استعمال مقدار من القديد والمرقاز كما ذكر في الوصفات  
السابقة .

## شكشوكة بروكلو

750 غراماً من البروكلو	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الدقيق (1)	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	زيت لقلي البروكلو
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

(1) السفنارية : الجزر . (2) الكفت والقديرة : القدر الصغيرة .  
(1) الدقيق : الفارينة .



تقطع زهرة البروكلو (2) في شكل باقات صغيرة متساوية . تنظف جيدا البقطع المذكورة ثم تسلق مدة عشر دقائق فقط في الماء الغالي المالح وتقطر في مصفاة . يحمى الزيت المعد للقلي في طاوة عميقة ويخفق البيض في صحيفة مع قليل من الفلفل الأسود والملح . تؤخذ بعد ذلك قطع البروكلو واحدة واحدة ويذرفوقها قليل من الفلفل الأسود والملح الناعم ثم تغطس في البيض المخفوق وتلف في الفارينة ثم تقلى في الزيت الى ان يحمر لونها وتترك جانبا .

يقشر البصل ويفرم . يحمى عشر لتر من الزيت في قديرة فوق نار قوية ويقلى فيه فريم البصل . يضاف اليه اثن ذلك معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة مع قليل من الملح . بعدما تغلي الصالصة قرابة عشر دقائق تضاف اليها قطع البروكلو ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة ثم يعدل التملح اذا اقتضى الحال وتقدم الشكشوكة حالا .

### شكشوكة بطاطا

750 غراما من البطاطا (1)	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهميسة
ملعقتان من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من إدام القديد	قديد حسب الرغبة

يقطع القديد قطعاً متعادلة . يقشر البصل وينظف ويفرم ثم يقلى بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية مع مقدار ملعقة من دهن القديد . تضاف اليه بعد ذلك قطع القديد والهميسة وفلفل الزينة ومعجون الطماطم ويغمر بربع لتر من الماء . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي 45 دقيقة مع التقليب واطافة شيء من الماء من وقت لآخر . تقشر البطاطا وتنظف ارباعاً أو في شكل حلقات متعادلة الحجم وتضاف الى الصالصة ثم يواصل الطهو بنفس الطريقة مدة نصف ساعة . عندما تنضج قطع البطاطا يكف عن المرق وتعلك الصالصة بعض الوقت ثم يعدل ملحها وتقدم الشكشوكة ساخنة . يمكن الاستغناء عن القديد وعن الإدام ويستعمل انذاك فنجان من الزيت بدلا عن ملعقتين مع اضافة قليل من الملح في بداية الطهو .

### بيصارة

400 غرام من الفول الجاف	نصف ملعقة من الهميسة
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقتان من الزيت	ملعقة قهوة من الكمون
ملعقة من معجون الطماطم	قديد حسب الرغبة
ملعقة من دهن القديد	ملح

يقشر الفول وينقى وينظف جيدا بالماء البارد ثم يوضع في قدر مع الزيت والدهن وقطع القديد اذا استعملت ويغمر بنصف لتر من الماء . توضع القدر فوق نار حامية حتى يغلي الماء . تترك انذاك القدر على نار خفيفة مع التحريك من حين لآخر . في هذه الأثناء تنقى حبات الكمون وتدق . تقشر فصوص الثوم وتدق كذلك مع قليل من الملح . عندما ينضج الفول يدعك داخل القدر بملعقة خشبية حتى يصبح قوامه شبيها بالعصيدة . يضاف اليه انذاك معجون الطماطم محلولاً في قليل من الماء والهميسة وفلفل الزينة والثوم ويواصل الطبخ بدون مرق حوالي ربع ساعة يضاف انذاك الكمون ويعدل الملح .

### طبخة خضرة

500 غرام من السلق	50 غراما من الحمص
250 غراما من السبناخ (1)	50 غراما من الفول الجاف
250 غراما من الكرضون (2)	فنجان من الزيت ونصف
100 غرام من الجزر	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من اللفت	نصف ملعقة من الهميسة
100 غرام من الفول الأخضر	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من المعدنوس	بضع أوراق من الشبت
50 غراما من البصل	بضع أوراق من الكسبر (3)
50 غراما من الفلفل الأخضر	ليمون ملح

ينقى الفول ويقشر وينظف . ينقى الحمص وينظف وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف ، تنقى أوراق السلق والسبناخ وتزال أعناقها ثم تنظف جيدا وتقص عرضاً في شكل سيور رقيقة . تنقى أوراق المعدنوس والشبت والكسبر وتفرم . يقشر البصل

(1) السبناخ : الإسفاناخ والسبناخ . (2) الكرضون : الخرشف البري . (3) الكسبر : الكسبرة .

(2) البروكلو : القنبيط والقربيط

(1) البطاطا : تعرف ايضا بالبطاطة والبطاطس والقلقاس الافرنجي .



ويقطع قطعاً صغيرة . تحك اغصان الكرضون بالسكين لإزالة اسلاكها ثم تنظف وتقص في شكل عصيات صغيرة متعادلة . تحك جذور اللفت والجزر كذلك بالسكين وتقطع مكعبات كبيرة . ينظف مقدار من باكورة الفول الأخضر الدقيق وتقليم اطرافه ويقطع انصافاً .

يقلّى فريم البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية وتضاف اليه الخضر والفول والحمص ثم يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك من حين لآخر . يضاف آنذاك معجون الطماطم والهريسة ولفل الزينة مع ملعقة صغيرة من الملح ومقدار كأس من الماء ثم يواصل الطهو بنفس الطريقة . عندما تنضج الخضر الجافة تضاف قرون الفلفل الحار وتترك القدر مكشوفة حتى يجف الماء نسبياً ويطفو الزيت على سطح الخضر . يعدل آنذاك الملح وتقدم الطبخة ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

ملاحظة : الخضر الأساسية لإعداد طبخة الخضرة هي السلق والسبناخ والمعدنوس والكرضون والبقول الجافة . يمكن حينئذ الإستغناء عن الخضر المذكورة الأخرى أو عن البعض منها ولكن تكون النكهة عندئذ أقل جودة . يمكن كذلك تعويض الكرضون بمقدار مماثل من السماق ان وجد أو استعمالهما معاً كما يمكن تعويض الفول الشايح بكمية مماثلة من الفول المصري .

## طبخة قرع

500 غرام من القرع الأحمر (1)	فنتجان من الزيت
100 غرام من البصل	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من الفول الجاف	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراماً من الحمص	نصف ملعقة من فلفل الزينة

يقشر الفول وينقى وينظف جيداً . ينقى الحمص ويغسل وينقع ليلة كاملة مع الفول في الماء البارد ويشطف . يقلّى مقدار من البصل المفروم في الزيت في قدر صغيرة فوق نار حامية وقبل ان يحمر لونه يضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في كأس من الماء والهريسة ولفل الزينة والفول والحمص . حالماً يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . لما توشك البقول الجافة على النضج يقص القرع مكعبات كبيرة متعادلة ويوضع في الصالصة مع ملعقة صغيرة من الملح ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة بدون مرق ثم يعدل التمليح وتقدم الطبخة ساخنة .

(1) القرع الأحمر أو القرع الأصفر الدباء والبقطين

## قناريّة محشيّة

مقادير لحشو القنارية

دزينة من القنارية	ثلاث بيضات
250 غراماً من هبرة البقر	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراماً من البصل	نصف ملعقة قهوة من التابل
50 غراماً من البرمزان المفروم	لفل أسود وملح ليمونة

مقادير للصالصة

عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من معجون الطماطم	لفل أسود
نصف ملعقة من الهريسة	ملح

ينقى اللحم من الشحم ان وجد وينظف ويفرم . ينقى المعدنوس ويقشر البصل ويفرم كلاهما فرماً دقيقاً . تسلق بيضة في الماء الغالي وتقطع قطعاً صغيرة وتخفق البيضتان الباقيتان . تخلط آنذاك جميع العناصر المذكورة مع الهريسة ولفل الزينة والجبن ويفسّح (1) الخليط بالتابل واللفل الأسود ويملّح (2) حسب الطعم .

تنظف جيداً بالماء البارد دزينة من القنارية الكبيرة الحجم وتكسر أوراقها الخارجية باليد ثم تزال الأوراق الشعرية بملعقة صغيرة حتى لا يبقى الا القلب . يقشر آنذاك قلب القنارية بالسكين لإزالة الأجزاء الصلبة ثم يجوّف وسطه قليلاً ويفرك جيداً بنصف قارصة (3) حتى لا يسود لونه اثناء الطهو . تحشى اثن ذلك قلوب القنارية ويقبّب فوقها الحشو وتترك جانبا .

يحمى الزيت في قدر عريضة ويضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة ولفل الزينة مع ملعقة صغيرة مطففة (4) من الملح الناعم وفومة (5) من الفلفل الأسود . تصف آنذاك القنارية المحشية في الصالصة ثم يغطى الوعاء ويترك على نار معتدلة حوالي 40 دقيقة وحالماً يجمد الحشو ويحمر سطحه يعدل ملح الصالصة اذا اقتضى الحال ويجعل القدر .

(1) فسّحاً الطعام : تبيله . (2) ملّح ملحاً الطعام : اضافة اليه مقداراً من الملح . (3) القارص عندنا : الليمون الحامض . (4) ملعقة مطففة : ملآنة الى اصبارها فقط بدون قبة . (5) الفومة والقبصة : ما ترفعه بأطراف الإبهام والسبابة .



ملاحظة : يمكن طهو القنارية المحشية في طبق داخل فرن معتدل الحرارة أو في الكعكة فوق كانون الغاز .

## قرع بوظزينة محشي

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض القنارية بمقدار مماثل من القرع بوظزينة . تؤخذ عندئذ وحدات من القرع بوظزينة الصغيرة الحجم المتعادلة وتحك بالسكين وتزال اعناقها ثم تقص الى نصفين بالطول ويجوف وسطها . يحشى بعد ذلك القرع ويبطهى ويقدم كما تحشى وتطهى وتقدم القنارية .

## بازنجان محشي

وصفة مماثلة لوصفة القنارية المحشية مع تعويض قلوب القنارية ببازنجانات صغيرة الحجم . ينظف أنذاك البازنجان وتزال اعناقه ثم يقص على نصفين بالطول ويجوف وسطه بملعقة بدون تقشير . تحشى بعد ذلك انصاف البازنجان وتطهى وتقدم .

التقديم : تصف قلوب القنارية أو انصاف القرع أو انصاف البازنجان المحشية في طبق التقديم ثم تسكب حولها الصالصة وتقدم ساخنة .

## فلفل محشي

### مقادير لحشو الفلفل

400 غرام من اللحم المغروم	ملعقتان من الزيت
150 غراما من المعدنوس	ملعقة قهوة مطففة من التابل
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من لباب الخبز البائت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

### مقادير للفلفل المحشي

750 غراما من الفلفل الحلو زيت لقلي الفلفل

ينظف ويفرم المعدنوس والبصل فرما دقيقا . يحك لباب الخبز البائت بالمبشرة (1) أو يفتت بالأصابع ويغربل خلال منخل دقيق . يخفق البيض ليتجانس ابيضه مع الأصفر . يتبل اللحم المفروم بالتابل والفلفل الأسود والفلفل الأحمر (2) والملح ثم تضاف اليه الهريسة والزيت ويخلط مع فريم المعدنوس والبصل . يوضع اثر ذلك الخليط في برنية (3) فوق نار معتدلة ويقلب باستمرار بملعقة خشبية مدة ربع ساعة تقريبا بدون ماء . عندما يجف اللحم يرفع عن النار وحالما يبرد يضاف اليه فتات الخبز والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويترك جانبا .

تختار قرون من الفلفل الحلو متوسطة الحجم مستقيمة الشكل ويعمل في اسفل كل منها حُزّة مستديرة تزال بواسطتها في أن واحد السويقات والبزور ثم تملأ القرون بالحشو . يحمى زيت القلي في طاوة فوق نار قوية وتقلي فيه قرون الفلفل المحشي بالتعاقب ابتداء من القاعدة حتى يتماسك الحشو ويحمر سطحه ثم تقلى الجوانب .

التقديم : تصف قرون الفلفل في طبق التقديم وتقدم ساخنة وبجانبها مقدار من الصالصة الطماطم تحضر كما ذكر في بداية هذا الباب .

## طاجين برناز

250 غراما من هبرة العجل	ملعقة من معجون الطماطم
250 غراما من البطاطا	نصف ملعقة من الهريسة
250 غراما من القرع بوظزينة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع حبات من الطماطم	مقدار من الحشو
اربع قرون من الفلفل الحلو	زيت لقلي الخضر
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود
عشر لتر من الزيت	ملح

يقطع اللحم مكعبات متساوية حجمها حسب الرغبة ويتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى عشر لتر من الزيت في قدر عريضة فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويفرم بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع

(1) المبشرة والمبرش : أداة لبشر الجبن ونحوه . (2) الفلفل الاحمر : فلفل الزينة . (3) البرنية : طاجن من فخار .



التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر لتبقى الصالصة على حجمها الى نهاية الطهو .

في هذه الأثناء يحضر مقدار من الحشو مطابقاً تماماً للحشو المشار اليه في الوصفة السابقة . تفرغ قرون الفلفل كما ذكر بالنسبة لوصفة الفلفل المحشي . تختار حبات من الطماطم المستديرة المتماسكة وتنظف ثم تقطع من أعلى كل منها بسكين حاد حلقة مستديرة . تجوف بعد ذلك الطماطم بملعقة صغيرة ثم يتبل داخلها بقليل من الفلفل الأسود والملح . تقشر حبات البطاطا وتقص على نصفين . تحضر اثر ذلك انصاف البطاطا بالسكين وتفرغ اكثر ما يمكن . يؤخذ القرع بوظزينة الصغير الحجم ويحك بالسكين وتزال سويقاته الخضراء ثم يقص انصافاً أو اثلاثاً حسب حجمه ويفرغ وسطه بسكين رقيق أو بمنقرة التفاح إن وجدت ليصبح في شكل اسطوانات سمك جوانبها سنتيمتر واحد تقريباً .

يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تحشى بعد ذلك الخضر وتقلي في الزيت بالتعاقب الى ان يحمر لونها وتقطر في مصفاة . حالما تنضج قطع اللحم تصف الخضر المحشية في الصالصة ويواصل الطهو بدون غطاء حوالي 10 دقائق ثم يعدل الملح .

التقديم : ترفع الخضر المحشية بمرغاة واحدة واحدة وتصف في طبق التقديم ثم ترتب حولها قطع اللحم ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم ساخنة .

## البريك والعجائن المحشية



## الورقة العادية

أبيض بيضة واحدة	500 غرام من الدقيق
اربع ملاعق من الزيت	100 غرام من النشا
نصف ملعقة من الملح	ثمانى بيضات

يُكْوَم الدقيق في صينية أو فوق طاولة ويجعل في وسطه حفرة تفقش فيها ثمانى بيضات وتصب فيها اربع ملاعق من الزيت مع نصف ملعقة من الملح الناعم . يعجن بعد ذلك الخليط رويدا رويدا وعندما تتماسك العجينة ويتجانس قوامها تغطى وتترك جانبا حوالي نصف ساعة . تقسم اثر ذلك العجينة الى اقسام متساوية ويرق كل منها بالحلاج ان وجد أو بعود الرششة فوق مائدة مرشوشة بالنشا وذلك في شكل ورقة سمكها مليمتر واحد تقريبا وترش أوراق العجين بالنشا عدة مرات اثناء الترقيق . تقص بعد ذلك الرقاقة في شكل مستدير قطر الواحدة 16 سنتمتر تقريبا وتستعمل لهذا الغرض إما القطاعة المعدنية المعدة لذلك ان وجدت والا نستعين بأداة اخرى مستديرة الحافة .

## عجينة بريك الدنوني

### الطريقة التقليدية

نصف لتر من الزيت	كيلو غرام من السميد المتوسط
50 غراما من السمن	250 غراما من الدقيق
نصف ملعقة من الملح	

يحمى نصف لتر من الزيت مع 50 غراما من السمن في قدر فوق نار قوية . يخلط السميد في صينية مع الدقيق ونصف ملعقة من الملح الناعم ثم يصب فوقه خليط الزيت والسمن ويعجن مع ما يكفي من الماء الفاتر للحصول على عجينة متماسكة ومتجانسة القوام . تغطى اثر ذلك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة ثم تعرك من جديد بعض الوقت براحة اليد لتصبح قابلة للترقيق .

## المسوقة

يوضع ربع كيلو من السميد (1) الرقيق في ماعون مع نصف ملعقة قهوة من الملح الناعم ويسكب فوقه حوالي عشر لتر من الماء ويعجن الخليط باليد باستمرار حتى تتماسك العجينة وتتجانس . تسقى بعد ذلك العجينة تدريجيا بما يكفي من الماء مع استمرار العجن للحصول في النهاية على عجينة رخوة لزجة (2) القوام غير سائلة ولكن تتسرب نوعا ما بين الأصابع . تترك بعد ذلك العجينة جانبا قرابة نصف ساعة ثم تستعمل .

يوضع الطبق النحاسي (3) المعد لهذا الغرض مقلوبا الى أسفل فوق كانون كبير من الجمر أو فوق قدر مسطحة يغلي فيها باستمرار مقدار من الماء والغرض من ذلك ان تكون الحرارة موزعة على نمط واحد وبانتظام تحت الطبق . عندما يسخن الطبق تبل اليد بالماء البارد وتؤخذ قطعة من العجين في حجم البرتقالة الصغيرة . تترك العجينة تسيل بين الأصابع فوق الطبق بدون ان تطلق تماما وتجذب بسرعة حالما تمس سطح الطبق وتخلف اذناك قشرة في منتهى الدقة وتكرّر العملية بسرعة من مكان الى آخر تدريجيا حتى يغطى سطح الطبق بورقة مستديرة في الحجم المطلوب . حالما تجف الرقاقة (4) تفصل أحرافها بحد السكين وترفع بلطف وتبسط فوق منديل رطب . تعاد اثر ذلك العملية من جديد حتى تتم كمية العجين .

(1) السميد والسميد : جريش القمح الصلب . (2) لزج لزوجا الشيء : تمطط وتمدد ولم ينقطع وكان به ما يعلق باليد ... ( لاروس ) . الطبق النحاسي : يعرف عندنا بطبق المسوقة . (4) الرقاقة : الورقة من العجين .

(1) رِقَّ رَقًا العجين ونحوه : جعله دقيقا وهو مرقوق . (2) المحلاج : يعرف عندنا بالقلقال وهي اداة من خشب اسطوانية الشكل ذات قبطين يرق بها العجين . (3) عود الرششة : عود رقيق مستطيل يرقق به العجين لعمل ورقة الرششة وورقة البقلاوة وغيرها .



## طريقة عادية

500 غرام من الدقيق (الفارينة)  
50 غراما من الزبدة  
ربع لتر من الزيت  
نصف ملعقة قهوة من الملح

تكوّن الفارينة في صينية (1) وتجعل في وسطها فجوة . يسكب الزيت في الفجوة ويضاف اليه الملح والزبدة . تعجن بعد ذلك الفارينة وعندما يندمج فيها الدهن يضاف اليها ما يلزم من الماء البارد تدريجيا مع مواصلة العجن حتى نحصل على عجينة متماسكة ومتجانسة القوام . تغطى اثر ذلك العجينة وتترك جانبا قرابة نصف ساعة ثم تعرك بعض الوقت براحة اليد لتصبح صالحة للترقيق .

## عجينة البناضج

كيلو غرام من السميد  
نصف كيلو من الدقيق  
30 غراما من السمن  
نصف لتر من الزيت  
نصف ملعقة من الملح  
100 غرام من آلية الضأن

تقطع الآلية (1) قطعاً صغيرة وتذاب فوق النار في نصف لتر من الزيت مع السمن ثم يصفى الخليط . يخلط السميد مع الدقيق ويوضع في قصعة ثم يضاف اليه الملح ويسكب فوقه خليط الزيت والسمن ويعجن حتى يمتص الدهن تماما . يسقى بعد ذلك الخليط تدريجيا بما يكفي من الماء الدافئ مع مواصلة العجن . عندما تتماسك العجينة وتتجانس تغطى وتترك جانبا قرابة نصف ساعة . تعرك بعد ذلك العجينة براحة اليد بعض الوقت حتى تصبح قابلة للترقيق وتستعمل .

## بريك بالبطاطا

200 غرام من البطاطا  
50 غراما من المعدنوس  
50 غراما من الكبار  
اربع بيضات  
اربع أوراق من الملسوقة  
زيت للقلي  
ليمون  
فلفل أسود وملح  
50 غراما من الدهن

(1) الصينية : طبق عريض من النحاس المقصود مستدير صالح خاصة لعمل البقلاوة .

(1) الآلية : اللّية حسب اللسان الدارج التونسي .

الكفتاجي الدياري

Les légumes sautés





تنظف البطاطا وتسلق مدة نصف ساعة في الماء الغالي ثم تهرس بملعقة أو بشوكة الأكل . تسلق بيضتان كذلك في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة ويمكن سلقها مع البطاطا لربح الوقت . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل ويقلّى كلاهما بضع دقائق في ملعقة من الزيت أو في مقدار حجم فولة من الزبدة أو من السمن . ينظف الكبار ويفرم . تخفق البيضتان الباقيتان ثم تخلط مع جميع المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

تبسط أوراق الملسوقة على طاولة واحدة واحدة وتطوى احرافها حتى تصبح الورقة في شكل مربع . يوضع في وسط كل منها ربع كمية الحشو وتطوى الورقة حول الحشو باتجاه خط الزاوية حتى تصبح البريكة في شكل مثلث . يسخن الزيت وحالما يسمع نشيشه وقبل ان يصعد منه دخان يقلّى فيه البريك بالتعاقب ويقلب مرة واحدة حتى ينضج على الوجهين ثم يقطر في مصفاة ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون .

### بريك ديارى (1) باللحم

150 غراما من اللحم المفروم	اربع أوراق من الملسوقة
50 غراما من المعدنوس	زيت للقلي
50 غراما من البصل	ليمون
30 غراما من السمن	فلفل أسود
اربع بيضات	ملح

ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يتبل اللحم بالفلفل الأسود والملح ويوضع في برنية مع البصل فوق نار معتدلة ويترك حوالي ربع ساعة مع التحريك من حين لآخر . حالما ينضج اللحم وينشف ماؤه يدق بالمهراس ويعاد الى النار مع المعدنوس والسمن ويقلب الخليط باستمرار بملعقة خشبية قرابة خمس دقائق ثم يرفع عن النار .

تبسط أوراق الملسوقة وتطوى احرافها لتصبح في شكل مربعات . ترتب في وسط كل ورقة ربع كمية الحشو وتفقص (2) حوله بيضة ثم تطوى فوقها الورقة باتجاه خط الزاوية لتأخذ البريكة شكل مثلث . يحمى زيت القلي على نار معتدلة ويقلّى فيه البريك بالتعاقب على الوجهين شرط أن تكون البيضة في النهاية رخوة (3) لا صلبة . يقطر اثر ذلك البريك في مصفاة ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون .

(1) الدياري : المطبوخ في المنزل . (2) فقّص تفقيصا البيضة : كسرهما ليخرج ما فيها ( القاموس الجديد ) (3) رخوة : مرؤبة حسب اللسان الدارج .



La âijja aux saucissons frais

العجة بالمرقاز



Tajine au fromage

طاجين جبن



## بريك بالدجاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللحم المفروم بمقدار مماثل من الدجاج .

## بريك بالتين

100 غرام من التين المصبر	اربع اوراق من الملسوقة
50 غراما من المعدنوس	زيت لقلي البريك
50 غراما من البصل	ليمون
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

ينقى وينظف ويفرم المعدنوس والبصل فرما رفيعا . يفتت مقدار من التين المصبر في الزيت او يقطع صغارا (1) تطوى احراف ورقة الملسوقة لتصبح في شكل مربعات وتوضع في وسطها ربع كمية التين مع قليل من فريم المعدنوس والبصل . تسكب بيضة فوق الخليط وتذرف فوق البيضة قبصة من الفلفل الأسود والملح . تطوى بعد ذلك ورقة الملسوقة وتقلّى البريكة كما ذكر في وصفة البريك باللحم .

## صوابع الكراش (1)

نصف كيلو من لحم الخروف	دزينة من اوراق الملسوقة
250 غراما من البطاطا (2)	ملعقتان من الزيت للحشو
100 غرام من جبن القرويير	زيت للقلي
50 غراما من البصل	ليمون
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

يجرد اللحم من العظام ويقطع مكعبات في حجم حبة اللوبيا ويتبل بالفلفل الأسود والملح . يقشر البصل ويفرم . تحمى ملعقتان من الزيت فوق نار قوية وتقلّى فيها مكعبات اللحم مع فريم البصل بضع دقائق ثم تغمر بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . في هذه الأثناء

(1) الصغار : المتنامي في الصغر .

(1) صوابع الكراش : تعرف أيضا بصوابع الملسوقة ومعاصم الملسوقة وامخاخ مالحه وصوابع مالحه وفتايل العشي . (2) يمكن تعويض البطاطا بمائة غرام من اللوبيا الجافة الملسوقة في الماء .

تقشر البطاطا وتسلق في الماء الغالي المالح حوالي 20 دقيقة ثم تقشر وتقطع مكعبات صغيرة . تسلق بيضتان كذلك في الماء الغالي وتقطع قطعاً صغيرة ثم يقطع الجبن مكعبات في نفس الحجم . تخفق البيضتان الباقيتان خفقا خفيفا حتى يتجانس بيضها مع الأصفر . عندما ينضج اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار وحالما يبرد تضاف اليه المقادير المذكورة ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

تبسط ورقة من الملسوقة على طاولة ويوضع قرب حرفها الأمامي مقدار ملعقة أكل من الحشو . يطوى الحرف الأمامي فوق الحشو وتطوى الأحرف الجانبية يمينا وشمالا لتصبح ورقة الملسوقة في شكل مستطيل عرضه 10 سنتمترا تقريبا . تلف اثر ذلك الورقة حول الحشو في شكل لفيفة اسطوانية ( معصم ) ثم تحشى أوراق الملسوقة الباقية بنفس الطريقة . يحمى زيت القلي في طاولة عميقة فوق نار قوية . تقلّى بعد ذلك معاصم الملسوقة في الزيت ويضغط عليها بالشوكة في البداية حتى لا يشوه شكلها ثم تقلب وترفع بمرغاة حالما يحمر لونها وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون .

## صمصمة مالحه

150 غراما من هبرة الضأن	اربع بيضات
150 غراما من الكبدة	ملعقتان من الزيت للحشو
كلية ضأن واحدة	زيت للقلي
100 غرام من جبن القرويير	ليمون
50 غراما من البصل	فلفل أسود
دزينة من أوراق الملسوقة	ملح

تنظف الكلوة وتنقى من العروق ومن الأجزاء الصلبة وتقطع مكعبات صغيرة . يقطع كذلك اللحم وبيضعة (1) الكبدة مكعبات في نفس الحجم ثم يتبل كل ذلك بالفلفل الأسود والملح . يقشر البصل ويفرم . تحمى ملعقتان من الزيت في كفت (2) فوق نار حامية وتقلّى فيه مكعبات اللحم والكلوة والكبدة مع فريم البصل ثم تمرق بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي 20 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر . في هذه الأثناء تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع قطعاً صغيرة . يقطع الجبن مكعبات في نفس الحجم . تخفق البيضتان الباقيتان في صحفة . حالما ينضج خليط اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار وحالما يبرد تضاف اليه المواد الأخرى ويتبل الخليط حسب الطعم

(1) البيضعة من الكبدة أو اللحم : القطعة منهما . (2) الكفت : القدر الصغيرة



تبسط ورقة من المسوقة على الطاولة ويوضع فوق حرفها الأمامي مقدار ملعقة أكل من الحشو . يطوى الحرف الأمامي فوق الحشو ثم تطوى الاحرف الجانبية لتصبح الورقة في شكل مستطيل عرضه 5 سنتمترات تقريبا . تطوى بعد ذلك الورقة تدريجيا باتجاه خط الزاوية ليصبح القرطاس في النهاية مثلث الشكل كوحدة الصمصة .  
تقلى بعد ذلك الصمصة المألحة في الزيت كما تقلى معاصم الكراش وتقدم .

### بريك الورقة

500 غرام من لحم الخروف	نصف ملعقة من السمن
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من البصل المفروم	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
ست بيضات	ليمون
مقدار من عجينة الورقة	فلفل أسود
زيت لقلي البريك	ملح

يحضر مقدار من الورقة كما ذكر في بداية هذا الباب .

يجرد اللحم من العظام ويفرم فرما دقيقا ويتبل بالبهارات والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه السمن وفريم البصل ويقلى بضع دقائق في طاجن فوق نار قوية . يمرق اثر ذلك اللحم بمقدار كأس من الماء ويترك على نار خفيفة مع التحريك من حين لآخر . في هذه الأثناء تسلق اربع بيضات في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة . يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم وتخفق البيضتان الباقيتان . عندما ينضج اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . تضاف اليه انذاك قطع البيض المسلوق ومكعبات الجبن والبيض المخفوق ويتبل الخليط بالزعفران والفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

تبسط مستديرات الورقة على طاولة واحدة واحدة ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة أكل من الحشو ثم تطوى الورقة فوق الحشو في شكل نصف مستدير وتلسق احرافها بقليل من ابيض البيض . تحمى كمية غزيرة من الزيت في مقلاة عميقة فوق نار حامية وتقل في بريكات الورقة على الوجهين وتقدم ساخنة مع قطع الليمون .

### بريك الدنوني (1)

500 غرام من هبرة الضأن	زيت لقلي البريك
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة قهوة من القرفة
50 غراما من البصل المفروم	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
50 غراما من السمن	ليمون
ثمانى بيضات	فلفل أسود
مقدار من عجينة الورقة	ملح

يحضر مقدار من عجينة بريك الدنوني كما ذكر في بداية هذا الباب .

يفرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بالقرفة والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه السمن والبصل المفروم ويطهى حوالي نصف ساعة في نصف كأس من الماء فوق نار متوسطة الحرارة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء تسلق ست بيضات في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة ثم يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم . تخفق البيضتان الباقيتان خفقا خفيفا . عندما ينضج اللحم ويجف ماؤه يرفع عن النار وحينما يبرد يضاف اليه الجبن والبيض المسلوق والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالزعفران والفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

تقسم عجينة بريك الدنوني الى قطع في حجم البيضة وترقق بالقلقال في سمك مليمترين اثنين تقريبا ثم تقص في شكل مستديرات قطر الواحد حوالي 12 سنتمترات . تبسط بعد ذلك الورقة على طاولة أو في صحن مسطح ويوضع في وسطها مقدار ملعقة أكل من الحشو ثم تطوى الورقة حول الحشو في شكل نصف دائرة وتلصق احرافها وتبرم بالأصابع في شكل حلزوني . يحمى مقدار كاف من الزيت في مقلاة عميقة فوق نار حامية وتقل في بريكات الدنوني وتطفو على سفحه حتى يحمر لونها ثم تقطر في مصفاة وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون عند الطلب .

(1) يعرف ايضا بالبريك المكسر



## البناضج

ملعقة قهوة من الفلفل الأسود  
نصف ملعقة قهوة من القرفة (1)  
نصف ملعقة قهوة من الزعفران (2)

كيلو غرام من هبرة الخروف  
مقدار من عجينة البناضج  
30 غراما من السمن

يحضر مقدار من عجينة البناضج كما ذكر من قبل .

يفرم اللحم فرما رفيعا ويملح ويطهى قرابة نصف ساعة في مقدار كأس من الماء في برنية فوق نار معتدلة الحرارة . يتبل بعد ذلك اللحم بالفلفل الأسود والقرقة والزعفران ثم يضاف اليه السمن ويعدل تمليحه ويعاد بضع دقائق الى النار مع التقليب المتواصل بملعقة خشبية حتى يجف ماؤه ويتم نضجه .

تقسم آنذاك عجينة البناضج الى قطع في حجم بيضة وترق بالقلقال في سمك ثلاثة مليمترات على الأقل وتقص في شكل مستديرات قطر الواحد 8 سنتمترات تقريبا . تبسط مستديرات الورقة بالتعاقب على طاولة ويوضع وسط كل منها ملعقة من الحشو ثم تطوى الورقة فوق الحشو في شكل نصف دائرة وتبرم أحرافها بالأصابع . تزين بعد ذلك وحدات البناضج بالمنقاش (3) المعد لذلك وتصف في طبق ثم تطهى في فرن متوسط الحرارة قرابة 20 دقيقة وتقدم باردة عادة . (1) (2) يمكن الاستغناء عن القرفة أو عن الزعفران أو عن كليهما حسب الذوق . (3) المنقاش : أداة شبيهة بالملقاط تزين بها الحلويات .

## العجّة





..a minina (soufflé aux œufs)

المنينة

### العجة البسيطة

اربع بيضات  
اربعة فصوص من الثوم  
اربع ملاعق من الزيت  
ملعقتان من معجون الطماطم  
ملعقة من الهريسة  
نصف ملعقة من الكروية  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في كفت فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقة الكروية والثوم . حالما تغلي الصالصة تترك على نار هادئة حوالي ربع ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . يضاف بعد ذلك البيض ويخلط مع الصالصة وحالما يجمد يعدل الملح وتقدم العجة ساخنة .

### عجة بالبطاطا

250 غراما من البطاطا  
اربع بيضات  
اربعة فصوص من الثوم  
عشر لتر من الزيت  
ملعقتان من معجون الطماطم  
ملعقة من الهريسة  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
نصف ملعقة من الكروية

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . تقشر البطاطا وتقطع مكعبات صغيرة متعادلة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع البطاطا وتقلب حتى يحمى لونها . تضاف أذاك الطماطم محلولة في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقة التوابل الأخرى وتترك الصالصة تغلي على نار خفيفة حوالي ربع ساعة ثم يضاف البيض ويعدل التمليح .





Tajine aux épinards'

طاجين السبناخ



## عجّة بالجبانة

ملعقتان من معجون الطماطم	500 غرام من الجبانة
ملعقة من الهريسة	اربع بيضات
نصف ملعقة من فلفل الزينة	اربعة فصصوص من الثوم
نصف ، ملعقة من الكروية	اربع ملاعق من الزيت

تنقى حبات الكروية وتقشر فصصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ثم يضاف اليه معجون الطماطم محلولا في كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ومدقوق الثوم والكروية وتترك الصالصة تغلي حوالي عشر دقائق . تقشر بعد ذلك الجبانة وتضاف الى الصالصة مع ما يغطيها من الماء وحالما يغلي الماء يواصل الطهو على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة مع التحريك حيناً بعد حين . عندما تنضج حبات الجبانة تعلق (1) الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ثم يضاف البيض ويعدل الملح .

## عجّة بالهروس

ملعقتان من معجون الطماطم	250 غراما من الفلفل الحلو
ملعقة من الهريسة	اربع بيضات
نصف ملعقة من الكروية	اربعة فصصوص من الثوم
نصف ملعقة من فلفل الزينة	ست ملاعق من الزيت

تنقى حبات الكروية وتقشر فصصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تنظف قرون الفلفل وتزال اعناقها وبزورها ثم تقطع صغارا . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه مكعبات الفلفل وتقلب حتى توشك على النضج . يضاف بعد ذلك معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقة التوابل وتترك الصالصة تغلي على نار خفيفة حوالي ربع ساعة مع التحريك من وقت لآخر ثم يضاف البيض ويعدل الملح .



Le brik "maison"

البريك الدياري

(1) علك الصالصة : تركها على النار بدون مرق حتى يركز قوامها



## عجّة بالطماطم والفلفل

250 غراما من الطماطم الطازجة	ملعقة من معجون الطماطم
250 غراما من الفلفل الحلو	ملعقة من الهريسة
اربع بيضات	نصف ملعقة من الكروية
عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع فصوص من الثوم	ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تنقى قرون الفلفل وتزال أعناقها وبزورها وتقطع صغارا . تنظف حبات الطماطم وتشق على نصفين وتعصر باليد لازالة بذورها ثم تقطع بدورها مكعبات صغيرة . يحمى الزيت في قدر وتقلي فيه بضع دقائق مكعبات الطماطم والفلفل مع التقليب ثم يضاف معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ومدقوق التوابل ويواصل الطهو كما ذكر في الوصفات السابقة .

## عجّة بالمشوية

250 غراما من الطماطم الطرية	ملعقة من معجون الطماطم
250 غراما من الفلفل الحلو	ملعقة من الهريسة
اربع بيضات	نصف ملعقة من الكروية
اربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربعة فصوص من الثوم	ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . تشوى قرون الفلفل على الجمر أو على شعلة الغاز وتقشر ثم ترفع أعناقها وبزورها وتنظف جيدا بالماء البارد وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف حبات الطماطم وتعالج بنفس الطريقة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة وما دق من توابل وعندما تغلي الصالصة تضاف اليها مكعبات الطماطم والفلفل ويواصل الطهو على نار هادئة حوالي 20 دقيقة . تفقس أنذاك البيضات في الصالصة وحالما تجمد يعدل الملح وتقدم العجة ساخنة .

## شتيتحة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الكروية بمقدار مماثل من الكمون .

## عجّة بالمرقاز الطري

250 غراما من المرقاز الطري	ملعقتان من معجون الطماطم
اربع بيضات	ملعقة من الهريسة
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من الكروية
اربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ومدقوق التوابل وتترك الصالصة تغلي حوالي عشر دقائق . يضاف بعد ذلك المرقاز ويواصل الطهو مدة ربع ساعة مع التحريك من وقت لآخر . عندما ينضج المرقاز يضاف البيض وحالما يجمد يعدل الملح وتقدم العجة حالا .

## عجّة بالقديد

قديد مغلي حسب الرغبة	ملعقتان من الزيت
مرقاز مغلي حسب الرغبة	ملعقة من إدام القديد
اربع بيضات	ملعقة من الهريسة
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من الكروية
ملعقتان من معجون الطماطم	نصف ملعقة من فلفل الزينة

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . يقطع المرقاز انصافا والقديد مكعبات صغيرة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية مع ملعقة من دهن القديد ثم تضاف اليه قطع القديد والمرقاز ويمرق برقع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك من حين لآخر . عندما تنضج قطع القديد يضاف معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ودقة الثوم والكروية ويواصل الطهو مدة ربع ساعة . تفقس أنذاك البيضات في الصالصة ويعدل الملح ثم تقدم العجة ساخنة .



### عجة بالقوانيز

200 غرام من قوانيز (1) الدجاج	ملعقة من الهريسة
اربع بيضات	نصف ملعقة من الكروية
أربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	فلفل اسود
ملعقتان من معجون الطماطم	ملح

تنظف القوانيز جيدا بالماء البارد وتنقي من الأجزاء غير الصالحة وتشطف من جديد ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح . تحضر دقة من الثوم والكروية كالمعتاد . يحمى الزيت في كفت فوق نار قوية وتقلي فيه قطع القوانيز بضع دقائق . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة والتوابل المدقوقة وحالما يغلي الماء يواصل الطهو على نار لينة مدة 20 دقيقة تقريبا مع التقليب من وقت لآخر . عندما تنضج قطع القوانيز تعلق الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ثم يضاف البيض وحالما يجمد يعدل الملح ويقدم العجة ساخنة .

### عجة بالرنقة

واحدة من الرنقة المملحة	ملعقتان من معجون الطماطم
أربع بيضات	ملعقة من الهريسة
أربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من الكروية
اربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة

تشوى الرنقة على الوجهين فوق الجمر أو على شعلة الغاز وحالما ينكمش جلدها تقشر بالأصابع ثم يقطع رأسها وتقص زعانفها بالسكين . تشق اثر ذلك السمكة على نصفين بالطول وبعد ازالة احشائها تنقى من الشوك بكل دقة وتنقع حوالي ساعتين في الماء البارد للتنقيص من ملوحتها . تشطف بعد ذلك الرنقة من جديد ويفتت لحمها بالأصابع أو يقطع بالسكين قطعا صغيرة متساوية . ينسج آنذاك على منوال العجة البسيطة مع اضافة مكعبات الرنقة في بداية الطهو عندما تغلي الصالصة .

### عجة بالكعابر (3)

250 غراما من هبرة العجل	ملعقة من النعناع الجاف المسحوق
اربع بيضات	نصف ملعقة من التابل
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من الكروية
عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقتان من معجون الطماطم	فلفل أسود
ملعقة من الهريسة	ملح

يفرم اللحم فرما ناعما ويدق بالمهراس ثم يتبل بالفلفل الأسود والتابل والنعناع والملح حسب الطعم ويبنّدق (1) في حجم حبة الجوز أو يكيّف في شكل عصيات في حجم الخنصر . تحضر دقة من الكروية والثوم كالمعتاد . يحمى الزيت وتقلي فيه بنادق (2) اللحم بضع دقائق ثم تضاف التوابل ويواصل طبخ العجة كما ذكر في وصفة العجة البسيطة مع امكانية استعمال البطاطا او الطماطم الطازجة والفلفل أو الهروس أو الجلبانة حسب الرغبة .

### عجة بالمخ

مخ ضأن واحد	ملعقة من الهريسة
اربع بيضات	نصف ملعقة من الكروية
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع ملاعق من الزيت	ليمونة صغيرة
ملعقتان من معجون الطماطم	ملح

ينقع المخ في الماء البارد حوالي ساعتين ثم يقشر وينقى وبعد ان ينظف يسلق حوالي عشر دقائق في الماء الغالي مع مقدار من عصير الليمون ويقطع مكعبات صغيرة متساوية . تحضر دقة من الكروية والثوم كالمعتاد . تطهى بعد ذلك العجة كما ذكر من قبل وتضاف مكعبات المخ في الصالصة خمس دقائق قبل نهاية الطبخ .

(1) بندق اللحم وغيره : كيّفه في شكل كريات صغيرة . (2) (3) : البنادق والكعابر : الكريات .

(1) القوانيز حسب اللسان الدارج التونسي : قوانص وفلوب وكبد الطيور الداجنة .

(1) الرنقة : الرنكة .



المعقودة والطواجن



## معقودة بعظم الحوت

ينسج على منوال وصفة المعقودة البسيطة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من البطرخ ( عظم الحوت المملح ) يقطع قطعاً صغيرة متعادلة .

## معقودة بالرنقة

تنظف الرنقة بالماء البارد وتشوى على الجمر أو على شعلة الغاز وتقشر حالما ينكمش جلدها وينفصل نوعاً ما عن اللحم . ينقى بعد ذلك لحمها من الشوك ويفتت ثم ينقع قرابة ساعتين في الماء البارد للتنقيص من ملوحته ويشطف . ينسج بعد ذلك على منوال المعقودة البسيطة مع اضافة فتات الرنقة والانتباه لما بقى فيه من ملوحة .

## معقودة بالجامور

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الرنقة المدفنة بمقدار مماثل من الجامور المملح يعالج بنفس الطريقة .

## معقودة بالمخ

يغسل مخ ضأن وينقع قرابة ساعتين في الماء البارد ويشطف . يقشر بعد ذلك المخ بالأصابع وينقى من العروق ثم يسلق في الماء المالح مدة ربع ساعة مع قليل من عصير الليمون وحالما يبرد يقطع مكعبات صغيرة ويضاف الى خليط المعقودة هريس فصين من الثوم .

## معقودة بالقنبلي

ينسج على منوال المعقودة بالبطاطا مع اضافة 200 غرام من القنبلي ينظف عندئذ القنبلي ويسلق قرابة خمس دقائق في الماء المالح وبعد ان يقشر يقطع لحمه مكعبات صغيرة متعادلة ويضاف الى خليط المعقودة .

## معقودة بالمناني

وصفة مطابقة لوصفة المعقودة بالبطاطا . تنظف قطعة من المناني أو غيره من

## معقودة بالبطاطا

500 غرام من البطاطا	فنجان صغير من الزيت
200 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من البصل	فلفل أسود
ثمانى بيضات	ملح حسب الطعم

تسلق البطاطا في الماء قرابة 20 دقيقة وتقشر ثم تهرس جيداً بملعقة أو بمصفاة الخضر . ينظف المعدنوس والبصل ويفرم كلاهما فرماً دقيقاً . تخلط الخضر المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم مع اضافة فلفل الزينة عند الرغبة . يحمى الزيت في كيروانة أو في قالب مستدير مماثل ويصب فيه الخليط ويسوى سطحه ثم يوضع الوعاء في فرن معتدل الحرارة لمدة 20 دقيقة تقريباً . في هذه الأثناء تمرر شفرة السكين مرة أو مرتين بين الخليط وجدران الوعاء لتجنب الالتصاق وحالما يجمد الخليط ويحمى سطحه تولج فيه شفرة السكين وتخرج فإذا كانت الشفرة جافة دل ذلك على اتمام النضج . يقلب آنذاك الوعاء في طبق التقديم بمهارة ثم تقص المعقودة ارباعاً وتقدم .

## معقودة بالتين

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من التين المصبر في الزيت يفتت أو يقطع صغاراً .



الأسماك الكبيرة الحجم وتقشر وتنقى من الشوك ان وجد وبعد ان تسلق قرابة عشر دقائق في الماء المالح تقطع مكعبات متعادلة وتضاف الى خليط المعقودة مع فصين من الثوم المدقوق ونصف ملعقة من الهريسة عند الرغبة .

### معقودة باللحم

يتبل مقدار حسب الرغبة من اللحم المفروم الخالي من الشحم بقليل من الفلفل الأسود والملح ويعرّق في برنية فوق النار مع قليل من الزيت أو من السمّن ويقلب باستمرار وحالما تنشف مائيته يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة ويمكن تعويض اللحم المفروم النيء بمقدار مماثل من اللحم المطبوخ الفاضل من طعام سابق يفتت أو يقطع صغارا .

### معقودة بالقوانص

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال مقدار حسب الرغبة من قوانص الدجاج أو غيرها من الدواجن تسلق قليلا في الماء وتقطع قطعاً صغيرة .

### طاجين معدنوس

350 غراما من اللحم الهبرة	25 غراما من جبن البرمزان
200 غرام من المعدنوس	فنجان صغير من الزيت
100 غرام من لباب الخبز البائت	نصف ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من اللوبيا الجافة	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من البصل	ثمانى بيضات
30 غراما من السمّن	فلفل أسود وملح

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع قرابة 12 ساعة في الماء البارد . يقطع اللحم مكعبات متساوية في حجم حبة الجوز ويتبل بالفلفل الأسود والملح . تقشر بصلة صغيرة وتفرم تحمى نصف كمية الزيت في قدر صغيرة فوق نار حامية وتقلّى فيها قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . تضاف اليها بعد ذلك اللوبيا ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وتمزق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار لينة قرابة 45 دقيقة مع التقليب حيناً بعد حين . في هذه الأثناء ينقى المعدنوس ويفرم فرما ناعماً ثم

تبشر قطع الجبن . يفتت مقدار من الخبز البائت أو من البشماط ويغربل خلال منخل دقيق . عندما ينضج اللحم وتلين حبات اللوبيا يرفع القدر عن النار ويترك جانبا . عندما يبرد اللحم يضاف اليه فريم المعدنوس والجبن وفتات الخبز والبهارات مع قبضة من الفلفل الأسود ثم تخلط المواد المذكورة مع البيض والسمّن ويملح الخليط حسب الطعم .

يحمى ما تبقى من الزيت في كيروانة أو في وعاء مماثل ويصب فيه الخليط ويسوى سطحه ثم يوضع الوعاء في فرن معتدل الحرارة لمدة 20 دقيقة تقريبا . اثناء تلك الفترة تمرر شفرة السكين مرتين أو ثلاث بين الخليط وجدران الوعاء لتجنب الالتصاق . عندما يجمد الخليط ويحمرّ ينفذ بالسكين فاذا خرجت الشفرة جافة يسحب الإناء خارج الفرن ويقلب في طبق التقديم ثم يقص ارباعا ويقدم ساخنا .

### طاجين سبناخ

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض المعدنوس بنصف كيلو غرام من السبناخ . تنقى عندئذ أوراق السبناخ وتحذف اعناقها وبعد ان تغسل جيدا بالماء البارد تقطع قطعاً صغيرة وتعصر باليد .

### طاجين نعناع

تنقى قطة من النعناع الجاف وتحذف اعناقها ثم تهرس أوراقها وتغربل خلال منخل دقيق . ينسج بعد ذلك على منوال طاجين المعدنوس مع تعويض هذا الأخير بهريس النعناع .

### طاجين جبن

ينسج على منوال وصفة طاجين المعدنوس مع حذف هذا الأخير ومضاعفة مقادير الجبن .



## طاجين قوطة

350 غراما من اللحم الهبرة	نصف ملعقة من معجون الطماطم
200 غرام من القوطة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من اللوبيا المنقوعة	فنجان واحد من الزيت
50 غراما من فتات الخبز البائت	بين ثماني وستة بيضات
50 غراما من جبن القرويير	فلفل أسود
50 غراما من البصل المفروم	ملح

يقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة الحجم ويفرك بالفلفل الأسود والملح الناعم ثم يقلب بضع دقائق في نصف كمية الزيت مع فريم البصل . يضاف إليه بعد ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة واللوبيا ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار هادئة قرابة 45 دقيقة مع التقليب حيناً بعد حين وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يفرم جبن القرويير وتقص القوطة مكعبات متساوية وبحذر حتى لا يشوه شكلها . عندما ينضج اللحم وتلين حبات اللوبيا وينشف المرق نسبياً يجعل القدر ويترك جانباً . حالما يبرد اللحم يضاف إليه فريم القرويير وفتات الخبز ثم تخلط المواد المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

يحمى الفرن . يحمى ما بقي من الزيت في كيروانة ويصب فيها الخليط ثم توزع على سطحه قطع القوطة بانتظام ثم يطهى الطاجين ويقدم كما يطهى ويطهى طاجين المعدنوس .

## طاجين زدف

350 غراما من اللحم الهبرة	25 غراما من معجون الطماطم
100 غرام من جبن القرويير	قطعة صغيرة من الخبز البائت
100 غرام من جبن هولاندة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من التين المصبر	فنجان من الزيت
50 غراما من اللوبيا المنقوعة	تسع بيضات
50 غراما من البصل المفروم	فلفل أسود
50 غراما من جبن تستور	ملح حسب الطعم

يقطع اللحم قطعاً متساوية في حجم بيض الحمام وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف إليه فريم البصل ويقلب بضع دقائق في نصف فنجان من الزيت في قدر صغير فوق

نار قوية . يضاف إليه اثر ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة واللوبيا ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يترك الوعاء مغطى على نار لينة قرابة 45 دقيقة مع التقليب من حين لآخر . في هذه الأثناء يحك جبن القرويير بالمبشرة ثم يفتت لباب الخبز البائت ويغربل . يقص جبن تستور وجبن هولاندة قطعاً رقيقة متعادلة والتن في شكل مكعبات صغيرة . تسلق ثلاث بيضات وتقص انصافاً بالطول .

عندما تنضج قطع اللحم وحبات اللوبيا يرفع الوعاء عن النار وحالما يبرد اللحم يضاف إليه فتات الخبز والجبن المرحي ومكعبات التين وتخلط العناصر المذكورة بالبيض النيء ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ، تحمى بعد ذلك نصف كمية من الزيت في كيروانة أو في وعاء مماثل ثم يصب فيه الخليط ويسوى سطحه . تولج فيه آنذاك قطع الجبن وقطع البيض المسلوق واحدة واحدة بانتظام وبحذر حتى لا يشوه شكلها . يطهى بعد ذلك طاجين الزدف ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

## طاجين أمالـح (2)

250 غراما من اللحم الهبرة	50 غراما من البصل المفروم
200 غرام من الأمالـح (1)	نصف ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من اللوبيا المنقوعة	فنجان من الزيت
100 غرام من لباب الخبز البائت	ثمانى بيضات
50 غراما من الزيتون المملح	فلفل أسود وملح

تنظف الأمالـح جيدا بالماء البارد وتقطع في شكل مكعبات صغيرة ويقطع جبن القرويير قطعاً في نفس الحجم . ينظف الزيتون ويفرم فرماً خشناً بعد إزالة نوياته . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة طاجين المعدنوس .

## طاجين جلبانة

يقشر مقدار كيلو غرام واحد من الجلبانة الطازجة البالغة وتسلق حباتها مدة عشر دقائق في ماعون مكشوف حتى تحتفظ بلونها وتقطر . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة طاجين المعدنوس مع تعويض هذا الأخير بالجلبانة المسلوقة .

(1) الأمالـح : خضر مصبرة . (2) يعرف أيضا بطاجين برانس .



## طاجين خفاف

350 غراما من هبرة الضان	فنجان من الزيت
100 غرام من جبن القرويير	جمعة من السمن للنكهة
100 غرام من الفلفل الطري	ملعقة من البصل المفروم
25 غراما من جبن البرمزان	ملعقة من المعدنوس المفروم
25 غراما من معجون الطماطم	قبضتان من الزعفران
نصف كيلو من البطاطا	نصف ملعقة قهوة من البهارات
عشر بيضات	فلفل أسود وملح

يقطع اللحم قطعاً متساوية في حجم حبة الجوز وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه البصل المفروم ويقلب بضع دقائق في نصف فنجان من الزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته ، حالما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار هادئة قرابة 45 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر وزيادة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تشوى قرون الفلفل على الجمر أو تسلق في الماء أو تقلي في الزيت ثم تحذف بزورها وتقطع مكعبات صغيرة . تسلق البطاطا في الماء وترفس بملعقة جيدا ثم تمرر خلال منخل دقيق . يقطع جبن القرويير قطعاً صغيرة ويحك جبن البرمزان بالمشرة . يخفق البيض في صحفة ويترك جانبا .

عندما ينضج اللحم يترك بعض الوقت حتى يبرد ثم تضاف اليه عصيدة البطاطا وقطع الفلفل وفريم المعدنوس ومكعبات القرويير ومبشور البرمزان والسمن والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالزعفران والبهارات والفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الخفاف في « الكعكة » على كانون الغاز أو في كيروانة داخل فرن معتدل الحرارة كما ذكر بالنسبة لطاجين المعدنوس ويقدم بنفس الأسلوب .

## طاجين مخ

300 غرام من هبرة الضان	25 غراما من معجون الطماطم
100 غرام من اللوبيا المنقوعة	ثمانى بيضات
50 غراما من جبن القرويير	مخ ضان واحد
50 غراما من جبن المقرونة	نصف رطل من البطاطا
50 غراما من جبن هولاندة	فنجان من الزيت
50 غراما من فتات الخبز البانت	فلفل أسود
50 غراما من البصل المفروم	ملح حسب الطعم

يقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة وبعد ان يفوح بالفلفل الأسود والملح يقلب بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم ثم تضاف اليه اللوبيا والطماطم ويمرق بقليل من الماء . حالما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء ينظف المخ وينقع نصف ساعة في الماء البارد وبعد ان يقشر وينقى من العروق يسلق قرابة عشر دقائق في الماء المغلي ويقطع مكعبات في حجم حبة البوفريوة . تسلق كذلك البطاطا في الماء بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعيتها وتقطع في حجم مكعبات المخ . تسلق ايضا بيضتان أو ثلاث مع البطاطا لربح الوقت وتقطع مكعبات في نفس الحجم . يفتت لباب الخبز ويغربل ويقص جبن القرويير وجبن هولاندة قطعاً متساوية ويبشر جبن البرمزان .

عندما ينضج اللحم ويبرد تضاف اليه العناصر المذكورة ويخلط جيدا مع ما بقي من البيض النقي ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين المخ في الكعكة على الغاز أو بين نارين على الجمر أو في الفرن كما سبق ذكره في وصفة طاجين المعدنوس .

## طاجين باذنجان

350 غراما من هبرة العجل	25 غراما من معجون الطماطم
500 غرام من الباذنجان	ثمانى بيضات
100 غرام من جبن القرويير	فنجان من الزيت للطهو
100 غرام من اللوبيا المنقوعة	ملعقة أكل من البصل المفروم
100 غرام من فتات الخبز البانت	زيت لقلي الباذنجان
50 غراما من جبن المقرونة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
30 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

يقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلب قرابة خمس دقائق في الزيت مع فريم البصل . يضاف اليه اثر ذلك فلفل الزينة ومعجون الطماطم واللوبيا ثم يمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار لينة مع التخريك حيناً بعد حين . في هذه الأثناء ينظف الباذنجان وتحذف اعناقه وبذوره وبعد ان يقطع في شكل مكعبات صغيرة متعادلة الحجم يتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى زيت القلي في طاوة . تحمر مكعبات الباذنجان في الزيت ثم تقطر في مصفاة وتترك جانبا . يفتت لباب الخبز ويغربل . يقطع القرويير قطعاً صغيرة ويحك جبن المقرونة بالمشرة ويخفق البيض في صحفة . عندما تنضج قطع اللحم وتلين حبات اللوبيا تترك بعض الوقت حتى تبرد ثم تضاف اليها قطع الباذنجان والجبن وفتات الخبز



السمن ثم تخلط المقادير المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الباذنجان ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

## طاجين بطاطا (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من البطاطا تعالج بنفس الأسلوب .

## طاجين بلنكيط

يؤخذ مقدار نصف رطل تونسي من الخبز الفرنسي البائت وبعد ان يقطع في شكل مكعبات صغيرة متساوية يحمّر في الزيت ويقطر في مصفاة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفتين السابقتين وتحل قطع الخبز المقلي محل قطع الباذنجان والبطاطا .

## طاجين بنادق

350 غراما من هبرة العجل	•	نصف ملعقة من الهريسة
150 غراما من جبن القرويير المفروم		ملعقة من النعناع الجاف المفتت
150 غراما من فتات الخبز البائت		نصف ملعقة من التابل
عشر لتر من الزيت		نصف ملعقة قهوة من البهارات
ثمانى بيضات		فلفل أسود وملح

يفرم اللحم بالماكنة المعدة لذلك ويضاف اليه التابل وفتات النعناع مع نصف ملعقة قهوة من البهارات ثم يملح حسب الطعم ويبندق في حجم حبة البوفريوة . تحمى نصف كمية الزيت في قدر صغيرة وتقل في كريات اللحم بضع دقائق حتى تتماسك ثم تضاف اليها الهريسة وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة نصف ساعة مع التحريك بلطف من حين لآخر . عندما تنضج البنادق تعلق الوقت الكافي وتترك حتى تبرد ، يضاف اليها أذاك الجبن وفتات الخبز ويخلط كل ذلك مع البيض بعد التأكد من جودته . يتبل اثر ذلك الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ثم يطهى طاجين البنادق ويقدم كما تطهى وتقدم الطواجن السابقة .

## طاجين سلاطة (1)

300 غرام من هبرة العجل	ثمانى بيضات
150 غراما من الطماطم	ليمونة مملحة صغيرة
250 غراما من الفلفل الحلو	فنجان من الزيت
250 غراما من البصل	نصف ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من لباب الخبز البائت	نصف ملعقة من التابل
50 غراما من الكبار المملح	فلفل أسود وملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلى بضع دقائق في نصف كمية الزيت مع بصلة صغيرة مفرومة ثم يضاف اليه معجون الطماطم وفلفل الزينة ويمرق بقليل من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . في هذه الأثناء يشوى البصل الباقي وقرون الفلفل وحببات الطماطم على الجمر أو على الغاز وتنظف كما ذكر في وصفات السلاطة المشوية ثم تقطع مكعبات صغيرة متعادلة .. ينظف الكبار وتقطع الليمونة المملحة صغارا بدون تقشير . يحك لباب الخبز بالمبشرة ويقطع الجبن قطعاً صغيرة . يخفق البيض في صحفة .

عندما تنضج قطع اللحم تترك بعض الوقت على حدة وحالما تبرد تضاف اليها الخضر المشوية والكبار والليمون وفتات الخبز والجبن والتابل ويخلط كل ذلك مع البيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين السلاطة في الكعكة أو في الفرن ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

(1) يعرف أيضا بطاجين المشوية

(1) يعرف أيضا بطاجين فريثلة .



## طاجين كفتاجي

900 غرام من هبرة العجل	50 غراما من جبن البرمزان
200 غرام من الطماطم الطازجة	25 غراما من معجون الطماطم
200 غرام من الفلفل الحلو	بصلة صغيرة مفرومة
200 غرام من القرع الأحمر	عشر لتر من الزيت للطهو
200 غرام من البطاطا	زيت للقلي
150 غراما من الكبدة	نصف ملعقة من التابل
100 غرام من جبن القرويير	عشر بيضات
100 غرام من لباب الخبز البائت	فلفل أسود وملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلى مقدار خمس دقائق في نصف فنجان من الزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ويغمر بكأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حيناً بعد حين . في هذه الأثناء تنظف الخضر وتنقى جيدا كل منها حسب نوعه ثم تقطع قطعاً صغيرة متعادلة وتترك جانبا . تقطع الكبدة في حجم قطع اللحم . يحمى زيت القلي في مقلاة عميقة فوق نار قوية وتقلي فيه بيضتان . تنشل البيضتان بمرغاة وتقطع قطعاً صغيرة . تقل بعد ذلك قطع الكبدة ثم قطع الخضر بالتعاقب وتقطر في مصفاة . يحك البرمزان بالمبشرة ويقص القرويير صغارا . يفت لباب الخبز ويغربل وفي آخر الأمر يخفق في صحفة ما تبقى من البيض .

عندما ينضج اللحم يترك حتى يبرد ثم تضاف اليه معكبات الخضر والكبدة والبيض المقلي والجبن وفتات الخبز وتخلط المقادير المذكورة جيدا مع البيض النيء المخفوق ثم يتبل الخليط بالتابل والفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الكفتاجي في الفرن أو في الكعكة أو بين نارين كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

## طاجين عجة

### مقادير للعجة

اربع بيضات	ملعقة من الهريسة
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من الكروية
ملعقتان من الزيت للطهو	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقتان من معجون الطماطم	زيت لقلي البيض وملح

### مقادير للطاجين

300 غرام من هبرة العجل	فريم بصلة صغيرة
150 غراما من جبن القرويير	ست بيضات
150 غراما من لباب الخبز البائت	عشر لتر من الزيت
25 غراما من معجون الطماطم	فلفل اسود وملح

يقطع اللحم قطعاً صغيرة في حجم بيض الحمام ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى بضع دقائق في نصف كيلة من الزيت مع بصلة صغيرة مفرومة . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم وربع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت لآخر . في هذه الأثناء يطهى مقدار من الصالصة العجة البسيطة (1) وحالما تنضج وتتخن شيئاً ما تترك جانبا . تقل اربع بيضات في مقدار من الزيت وترفع بمرغاة ثم تقطع قطعاً صغيرة وتضاف الى الصالصة . يفت لباب الخبز ويغربل . بقطع الجبن قطعاً صغيرة أو يحك بالمبشرة حسب الرغبة . يخفق ما بقي من البيض .

عندما ينضج اللحم ويبرد تضاف اليه العجة والجبن وفتات الخبز وتخلط المقادير المذكورة مع البيض المخفوق جيدا ويفوح الخليط حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجير العجة ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

(1) راجع باب العجة - يمكن استعمال أي نوع آخر من العجة بدلا عن العجة البسيطة .



## طاجين شكشوكة

### مقادير للشكشوكة

300 غرام من الطماطم الطرية	نصف ملعقة من فلفل الزينة
250 غراما من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
200 غرام من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من إدام القديد
100 غرام من الفلفل الحار	قديد ومرقاز حسب الرغبة
ملعقتان من الزيت	ملح ناعم حسب الطعم

### مقادير للطاجين

300 غرام من هبرة العجل	ثمانى بيضات
100 غرام من جبن القرويير	عشر لتر من الزيت
150 غراما من لباب الخبز البائت	فلفل أسود
25 غراما من معجون الطماطم	ملح حسب الطعم

تطهى شكشوكة طماطم وفلفل (1) بالمرقاز المغلي وقطع صغيرة من القديد الخالي من العظام وحالما تنضج تترك جانبا . يقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلّى قرابة خمس دقائق في ملعقتين من الزيت مع قليل من البصل المفروم ثم يضاف اليه معجون الطماطم ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تخفف الحرارة ويواصل الطهو مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يحك لباب الخبز بمبشرة ويقطع الجبن قطعاً صغيرة ثم يخفق البيض في صحيفة على حدة .

عندما ينضج اللحم يترك حتى يبرد ثم تضاف اليه الشكشوكة والجبن وفتات الخبز ثم يخلط كل ذلك جيداً مع البيض المخفوق ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الشكشوكة في الفرن أو في الكعكة كما يطهى طاجين المعدنوس .

## المنينة

دجاجة متوسطة الحجم	فنجان من الزيت
مخ عجل واحد	ليمون حامض
أربع وعشرون بيضة	فلفل أسود وملح

تنظف الدجاجة وتقطع ارباعاً وبعد ان تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح تسلق في لتر ونصف من الماء مدة ساعة تقريباً . حالما تنضج القطع تقطر بعض الوقت في مصفاة ثم تجرد من العظام ويفنت لحمها بالأصابع . يحضر المخ كما ذكر في باب الجزارة وبعد ان يقشر وينقى من العروق يسلق هو الآخر حوالي ربع ساعة في الماء الغالي ويقطع مكعبات صغيرة متعادلة . تجمد ست بيضات كذلك في الماء المغلي وبعد ان تبرّد في مصفاة تحت الحنفية يفرد بيضها بلطف ويقطع قطعاً صغيرة اما الأصفر فيترك صحيحاً ليستعمل في ما بعد . توضع اثار ذلك قطع الدجاج وقطع المخ مع قطع أبيض البيض المسلوق في ماعون ويضاف اليها البيض النيء ثم يخفق الخليط جيداً بالمضرب أو بالسلك أو بالمضرب الكهربائي ويتبل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يدهن بعد ذلك قالب بمقدار كاف من الزيت ويسكب فيه الخليط شرط ان لا يفوق نصف علو القالب ثم يرتب أصفر البيضات المسلوقة على سطحه .

يسخن مسبقاً الحمام المائي (1) داخل الفرن أو على الغاز ويطهى فيه الخليط بحرارة مرتفعة حوالي دقيقتين ثم بحرارة معتدلة مدة ساعة تقريباً مع مراقبة الطهو حيناً بعد حين . عندما يجمد الخليط ويحمر سطحه تولج فيه شفرة السكين فاذا خرجت جافة تسقى المنينة بكأس من مرقة الدجاج ويرفع القالب من النار بعد خمس دقائق . يقلب بعد ذلك القالب في طبق التقديم وتترك المنينة حتى تبرد تماماً .

**التقديم :** تقص المنينة في شكل شرائح سمكها صنتمتران تقريباً وتقدم مع ارباع من الليمون الحامض .

(1) الحمام المائي : ويعرف ايضاً بحمام مريم وهو وعاء يغلي فيه مقدار من الماء على النار او داخل الفرن يوضع فيه وعاء ثانٍ يحوي الطعام المرزح طهوه .

(1) الشكشوكة والقديد والمرقاز : راجع باب الخضروباب اللحوم المحفوظة .



## هرقمة قريقية

كراع بقر واحد	نصف ملعقة قهوة من القرفة
150 غراما من جبن القرويير	نصف ملعقة أكل من الكروية
50 غراما من الزبدة	رغيف مستطيل واحد
اربعة فصوص من الثوم	زيت لقلي الخبز
ست بيضات	فلفل أسود
ملعقة قهوة من الخل	ملح حسب الطعم

يشاط الكراع ويعالج كما ذكر في باب الجزارة وبعد ان ينظف جيدا يكسر بالساطور الى ثلاثة أو أربعة اجزاء . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تفرك بعد ذلك قطع الكراع بالفلفل الأسود والملح وتطهى قرابة ثلاث ساعات في لتر من الماء مع التوابل المدقوقة . في هذه الأثناء يؤخذ رغيف مستطيل بائت من النوع الفرنسي ويقص في شكل حلقات رقيقة متساوية . يحمى مقدار كاف من الزيت أو من الزبدة في طاوة وتقلي فيه قطع الخبز على الوجهين وتقطر في مصفاة . عندما تنضج الكراع تجرد من العظام ويفتت لحمها قطعاً صغيرة متعادلة . تصفى المرقة وتعاد الى النار بعض الوقت حتى تخثر نوعاً ما ثم تترك جانبا .

تدهن كيروانة بقليل من الزبدة ويفرش قاعها بثلاث حلقات الخبز المقلي وتسقى الحلقات شيئاً فشيئاً بمرقة الهرقمة بقدر ما يمتصه الخبز ثم يرتب فوقها نصف كمية لحم الكراع . تصف بعد ذلك طبقة من حلقات الخبز فتسقى بدورها بمقدار من المرقة وتفرش فوقها ما بقي من مكعبات اللحم واخيراً يصف بانتظام ما بقي من حلقات الخبز . يفسس البيض في صحفة ويضاف اليه الجبن المرحي والقرفة والخل مع شيء من الملح الناعم حسب الطعم ثم يخفق المزيج بمضرب حتى يتجانس ويسكب فوق حلقات الخبز مع اضافة قطع صغيرة من الزبدة على سطح الطاجين . تطهى بعد ذلك الهرقمة القريقية حوالي ربع ساعة في فرن معتدل الحرارة وحالما تجمد ويحمر سطحها تقص ارباعاً وتقدم ساخنة كغيرها من الطواجن السابقة .

## طاجين ملسوقة

بصلة صغيرة مفرومة	350 غراما من اللحم الهبرة
عشر لتر من الزيت للطهو	150 غراما من البطاطا
ملعقة كبيرة من فتات الخبز البائت	100 غرام من جبن القرويير
نصف ملعقة قهوة من القرفة	50 غراما من اللوبيا المنقوعة
زيت لدهن أوراق الملسوقة	30 غراما من الزبدة للقالب
قبصتان من الزعفران	25 غراما من البرمزان المرحي
عشر بيضات	18 من اوراق الملسوقة
ملح ناعم حسب الطعم	فلفل أسود

يقطع اللحم في شكل مكعبات صغيرة متناسبة ويتبل بالفلفل الأسود ثم يقلى قرابة خمس دقائق في عشر لتر من الزيت مع البصل المفروم ثم تضاف اليه اللوبيا ويمرق بالماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء تنظف البطاطا وتسلق مدة 20 دقيقة مع اربع بيضات ثم يقشر كلاهما ويقطع مكعبات صغيرة . يقطع جبن القرويير صغاراً ويحك جبن المقرونة بالمبشرة . تدهن أوراق الملسوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت لتصبح لينة اكثر .

حالما تنضج حبات اللوبيا وقطع اللحم ويجف الماء نسبياً يرفع الوعاء عن النار . عندما يبرد اللحم تضاف اليه قطع البطاطا والبيض المسلوق والجبن وفتات الخبز . تخلط بعد ذلك المقادير المذكورة جيداً مع ست بيضات نية ثم يتبل الخليط بالقرفة والفلفل الأسود والزعفران ويملح حسب الطعم . يحمى الفرن بحرارة معتدلة . يدهن بالزبدة ماعون مستدير صالح للفرن قطره يساوي حجم أوراق الملسوقة وتطبق في قاعه ست من الأوراق المذكورة ثم يرتب فوقها نصف الخليط . توضع بعد ذلك ست من أوراق الملسوقة بنفس الطريقة ويبسط فوقها ما تبقى من الخليط وأخيراً يفرش ما بقي من الملسوقة بنفس الأسلوب ثم يدهن سطحها بأصفر بيضة عند الرغبة . يوضع أذاك طاجين الملسوقة في فرن معتدل الحرارة قرابة 20 دقيقة وعندما يجمد ويحمر سطحه يرفع عن النار .

**التقديم :** يقص الطاجين ارباعاً متعادلة ويقدم سخناً .



## بريكة مالحة

دجاجة متوسطة الحجم	30 غراما من الزبدة
دزينة من أوراق الملسوقة	قطعتان من الجبن الطري
دزينة من البيض	عشر لتر من الزيت للطهو
200 غرام من المعدنوس	زيت لدهن الملسوقة وقلي القوانص
100 غرام من جبن القرويير	اصفر بيضة واحد للزينة
50 غراما من البصل المفروم	فلفل أسود وملح حسب الطعم

تنظف الدجاجة وتقطع قطعاً متعادلة . تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح وتقلي بضع دقائق في الزيت مع فريم البصل ثم تغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويبقى على نار لينة مع التقليب حيناً بعد حين . في هذه الأثناء ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . تنقى وتنظف القانصة والقلب وكبدة الدجاجة وتقطع قطعاً صغيرة ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح ويضاف إليها المعدنوس . تقلى بعد ذلك المواد المذكورة بضع دقائق في برنية مع « فولة » سمن أو ملعقة من الزيت بدون ماء وتترك جانباً . تبيض ست بيضات في الماء المغلي وتقطع قطعاً صغيرة ثم يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم . ترطب أوراق الملسوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت لتصبح لينة أكثر . عندما تنضج قطع الدجاج ويجف ماؤها نسبياً تجرد من العظام ثم يفتت لحمها ويعاد إلى القدر . يضاف بعد ذلك خليط المعدنوس والقوانص مع قطع الجبن والبيض المسلوق ثم يخلط كل ذلك مع البيض النقي ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يدهن بالزبدة ماعون مستدير صالح للفرن ويفرش قعره بست من أوراق الملسوقة ثم يسكب فوقها الخليط . ترتب فوق الخليط أوراق الملسوقة الباقية ويدهن سطحها بأصفر بيضة . تطهى بعد ذلك البريكة المالحة وتقدم كما يطهى ويقدم طاجين الملسوقة السابق .



المعقودة

a maâqouda



# اللحوم



Tajine à la pâte feuilletée

طاجين المسوقة



Brochettes d'agneau

سفافد العله ش



## مرقاز عجل

ينسج على منوال وصفة المرقاز الغنمي مع تعويض لحم العلوش (1) والمصران الرقيق بمقادير مماثلة من هبرة العجل ومن المصران الغليظ .

### مرقاز علوش مشوي

ارباع من الليمون	دزيتان من مرقاز العلوش
زيت لدهن المشواة	50 غراما من المعدنوس
ملح ناعم عند الطلب	50 غراما من البصل
أو مقدار من التستيرة	مقدار من صالصة الهريسة

يقشر البصل ويفرم جيدا . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرما ناعما . يثقب المرقاز بابرة غليظة أو بحد السكين في عدة اماكن كي لا ينفقع اثناء الشوي تزييت بعد ذلك المشواة أو تدهن بقليل من الزبدة وتسخن على شعلة الغاز أو على الجمر الخالي من الدخان ثم يشوي فوقها المرقاز ويقلب عدة مرات حتى ينضج .

**التقديم :** يرتب المرقاز فوق طبق التقديم ثم يرش بفرم المعدنوس والبصل ويقدم حالا مع شيء من التستيرة أو من صالصة الهريسة وقطع من الليمون .

### سفافد علوش مشوية

أوراق من الرند الطري	600 غرام من هبرة الخروف
أوراق من الخص	150 غراما من ألية الخروف
ليمون حامض	150 غراما من الطماطم
زيت لدهن اللحم والمشواة	100 غرام من البصل
فلفل أسود وملح	50 غراما من المعدنوس
أو مقدار من التستيرة حسب الرغبة	مقدار من صالصة الهريسة

تقص ألية الخروف في شكل حلقات رقيقة وتتبّل بالفلفل الأسود والملح . يقطع اللحم في شكل مكعبات متساوية متوسطة الحجم وتتبّل بالفلفل الأسود والملح ويدهن بقليل من الزيت أو من الزبدة . تقطع حبات الطماطم ارباعا متعادلة . ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل . تدهن المشواة بالزيت وتحمى على الجمر . تشك قطع اللحم والألية

(1) العلوش : الخروف .

## المرقاز الغنمي

750 غراما من هبرة الخروف	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربعة فصوص من الثوم	مصران ضأن « قدر كاف »
نصف ملعقة من البسباس	فلفل أسود
نصف ملعقة من الهريسة (1)	ملح حسب الطعم

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . ينقى البسباس ويهرس . ينظف المصران جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج ويترك جانبا . ينقى اللحم من الأجزاء غير الصالحة ويفرم فرما دقيقا ثم يتبل بالفلفل الأسود وفلفل الزينة والثوم والبسباس ويملح حسب الطعم . يحشى بعد ذلك المصران باللحم المفروم « بواسطة « الكف (2) » المعد لذلك ثم يقسط اللحم داخل المصران الى اجزاء متساوية ويبرم المصران في مستوى كل فصل ليبقى المرقاز (3) متفصلا بعضه عن بعض . يعلق بعد ذلك مشكاك المرقاز في الشمس بعض الوقت ثم يحفظ في الثلاجة الى ان يحين وقت استعماله .

### مرقاز لحم ولية

وصفة مماثلة للوصفة السابقة تستعمل فيها 600 غرام من اللحم المفروم و 100 غراما من ألية الخروف .

### مرقاز لحم وكبدة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال 500 غرام من اللحم المفروم و 250 غراما من الكبدة تقطع صغارا بالسكين .

(1) الهريسة : استعمالها اختياري . (2) الكف : قمع من التنك المقصود يستعمل لحشو المصران . (3) المرقاز : المقانق والنقانق .



## شرائح لحم مكفنة

زيت أو زبدة للقلي	750 غراما من اللحم الهبرة
أوراق من الخس للزينة	150 غراما من لباب الخبز البائت
حلقات من الليمون	50 غراما من المعدنوس المفروم
فلفل اسود قدر كاف	50 غراما من الدقيق (الفارينة)
ملح ناعم	بيضتان

تؤخذ قرابة 750 غراما من هبرة العجل أو من هبرة الخروف وبعد ان تنظف وتنقى من الأجزاء غير الصالحة تقص بسكين حاد في شكل شرائح عريضة متساوية سمكها لا يزيد عن نصف سنتمتر تقريبا ثم ترص بوجه الساطور لترق اكثر وتتبل بالفلفل الأسود والملح على الوجهين . يسحق لباب الخبز ويغربل . يحمى دهن القلي ( زيت أو زبدة حسب الرغبة ) في قلاية فوق نار حامية نسبيا . تخفق بيضتان في صحن عميق مع قليل من الفلفل الأسود والملح . تغشى بعد ذلك قطع اللحم على الوجهين بقليل من الدقيق وتغطس بالتعاقب في البيض المخفوق ثم تلف بمسحوق لباب الخبز ويحمر في الدهن مدة خمس دقائق لكل وجه .

**التقديم :** ترتب الشرائح في ماعون التقديم وترش بالمعدنوس المفروم ثم يزين الطبق بأوراق من الخس أو من الهندباء وبحلقات من الليمون وتقدم ساخنة مصحوبة بشيء من عصيدة البطاطا أو من الخضر المقلية حسب الرغبة .

## كفتة باللحم

فصان من الثوم	400 غرام من اللحم الهبرة
بصلة صغيرة	100 غرام من المعدنوس
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من الدقيق
زيت للقلي	100 غرام من لباب الخبز البائت
فلفل أسود وملح ناعم	بيضتان

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما دقيقا . يسحق لباب الخبز ويغربل . تقشر فصوص الثوم وتدق مع قليل من الملح . تخفق بيضتان في صحفة . تخلط المقادير المذكورة جيدا ويتبل الخليط بالفلفل الأسود وفلفل الزينة والملح حسب الطعم ثم يقسم الى اجزاء متساوية تكيف بالتتابع في شكل اقراص مستديرة . يحمى في مقلاة عميقة مقدار من الزيت كاف لتطفو على سطحه اقراص الكفتة . تلف انذاك الاقراص المذكورة

في السفافد بالتعاقب واحدة بعد واحدة وتخللها أوراق الرند . تشوي انذاك السفافد على الجمر . وتقلب مرتين أو ثلاث حتى تنضج مع الملاحظة ان ترفع المشواة عن النار حالا كلما صعدت منها السنة أو دخان كي لا يفسد طعم اللحم وتعاد المشواة الى النار حالما يتلاشى الدخان .

**التقديم :** تصف السفافد فوق طبق التقديم ويذر فوقها فريم البصل والمعدنوس وترتب حولها أوراق الخس وقطع الطماطم وارباع الليمون وتقدم ساخنة مع مقدار من التستيرة أو من صالصة الهريسة على حدة .

## علوش مشوي

### طريقة عتيقة

خروف صغير	ربع لتر من الماء
150 غراما من السمن	ملعقة من الفلفل الأسود
150 غراما من الزبدة	ملعقة من الملح الناعم
اربع اوراق من الرند	ليمون حامض
نصف لتر من الزيت	نصف ملعقة من الزعفران

تحفر حفرة في الأرض طولها متر واحد تقريبا وعمقها قرابة نصف المتر وتشعل فيها نار متوسطة الحرارة وخالية من الالسنه ومن الدخن . تستعمل لهذا الغرض كمية كافية من الفحم أو من الحطب مع الملاحظة ان يوزع الجمر بانتظام داخل الحفرة وان تكون درجة الحرارة ثابتة على قدر الامكان من البداية الى نهاية الطهو .

ينظف الخروف وينشف وتحذف أليته ويشك من الرأس الى الذيل بالسفود المعد لهذا الغرض ثم تربط قائمتاه الأمامية مع العنق ورجلاه مع السفود . يفرك بعد ذلك الخروف بالزعفران والفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويطل من جميع النواحي بالزبدة وبالسمن ثم توضع أوراق الرند في كرشه وتخاط الفتحة . يخفق الزيت والماء مع ملعقة من الملح . يوضع اثر ذلك الخروف على بعد قرابة 50 سنتمتر من النار ويقلب ببطء وانتظام وبدون انقطاع ويسقى باستمرار بمزيج الزيت والماء وذلك بواسطة ملعقة كبيرة أو يدهن بنفس الخليط وتستعمل لهذا الغرض شعيرية خاصة ( فرشاة ) ان وجدت أو بقطعة من القماش معقودة مع قبضة ملعقة خشبية مثلا . يستمر الطهو هكذا حتى ينضج الخروف وتتأكد من ذلك عندما نرزه بسكين أو بآبرة غليظة بدون ان ينبع سائل من الثقب . ترفع بعد ذلك الخيوط ثم يحذف السفود ويقدم الخروف حالا مع قطع من الليمون عند الطلب .



بقليل من الدقيق وتقلي في الزيت على الوجهين . تقدم الكفتة ساخنة مصحوبة عادة بشيء من صالصة الطماطم .

## لحمات بالكبار

750 غراما من هبرة العجل	اربع ملاعق من الزيت للطهو
100 غرام من لباب الخبز البائت	بصلة صغيرة مفرومة
100 غرام من الكبار المملح	خبز فرنجي بائت «قدر كاف»
100 غرام من جبن القرويير	زيت لقلي قطع الخبز
30 غراما من الزبدة	فلفل اسود «قدر كاف»
اربع بيضات	ملح ناعم

تنقى اللحمة وتنظف وتقص بسكين حاد في شكل شرائح متساوية سمك الواحدة سنتمترا واحد تقريبا وتبل بالفلفل الأسود والملح على الوجهين . يحمى زيت الطهو في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم مع فريم البصل ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تسلق بيضتان وتقطع مكعبات صغيرة ثم تخفق البيضتان الباقيتان . ينظف الكبار ويفرم . يحك الجبن بالمشبرة أو يقطع صغارا . يسحق لباب الخبز ويغربل . تخلط اثر ذلك المواد المذكورة جيدا ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يحمى الزيت المعد للقلي في طاوة . يقص الخبز حلقات رقيقة في حجم شرائح اللحم ثم يغلى في الزيت ويقطر .

عندما تنضج شرائح اللحم ترفع بمرغاة وتقطر في مصفاة بينما تبقى الصالصة فوق النار حتى تخثر . يحمى الفرن بحرارة معتدلة . يدهن طبق بالزبدة وتصف حلقات الخبز على سطحه ثم توضع فوقها شرائح اللحم . يجزأ بعد ذلك الحشو ويبسط على سطح اللحم ثم يوضع الطبق في الفرن مدة عشر دقائق حتى يجمد الحشو ويتماسك .

**التقديم :** ترتب اللحمات في ماعون التقديم أو في الصحون الفردية وتقدم ساخنة مع الصالصة على حدة والاتسكب الصالصة مباشرة فوق اللحم .

## لحمات بالسبناخ

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الكبار بربع كيلو غرام من السبناخ يعالج على النحو التالي . تنقى أوراق السبناخ وبعد ان تحذف اعناقها وتنظف تسلق قرابة ربع ساعة في الماء المالح ثم تعصر باليد جيدا وتفرم فرما دقيقا .

## لحمات يالتن

ينسج على منوال وصفة اللحمات بالكبار مع تعويض هذا الأخير بمائة وخمسين غراما من التن المصبر في الزيت يفتت بالأصابع أو يقطع صغارا بالسكين .

## لحم عجل مصلي

ثماني فصوص من الثوم	كيلو غرام واحد من هبرة العجل
فلفل أسود	كيلو غرام واحد من البطاطا
ملح	50 غراما من الزبدة أو السمن

يحمى الفرن بحرارة معتدلة . تقشر البطاطا وتقطع في شكل حلقات غليظة أو في شكل ارباع متساوية . تنظف اللحمة وتنقى من الأجزاء غير الصالحة ان وجدت ثم تشق بحد السكين عدة شقوق على ابعاد متساوية يغرس في كل منها فص من الثوم . تفرك اثر ذلك اللحمة بالفلفل الأسود والملح وتدهن بالزبدة أو بالسمن ثم توضع في وسط طبق صالح للفرن فوق مشبك معدني ليبقى اللحم منفصلا تماما عن السوائل اثناء الطهو . تضاف آنذاك قطع البطاطا ويسكب قليل من الماء في قاع الطبق ويوضع الطبق في الفرن ويواصل الطبخ مدة ساعة تقريبا يقلب اثناءها اللحم عدة مرات ويسقى حيناً بعد حين بشيء من السائل يرفع بملعقة من قاع الطبق . عندما ينضج اللحم ويحمر سطحه يرفع خارج الفرن ويقص في شكل شرحات متساوية .

**التقديم :** ترتب شرائح اللحم في ماعون التقديم وتسقى بالسائل المتبقي في الطبق ثم تزين بقطع البطاطا وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون عند الرغبة .

## كتف مكتف مصلي

يؤتى بكتف ضأن كامل ويجرد من العظام ويمكن تكليف القصاب بذلك العمل . ينظف بعد ذلك اللحم ويفوح من جميع نواحيه بالفلفل الأسود والملح أو بالفلفل الأسود والزعفران والملح ويلف في شكل اسطواني ثم يربط بخيط ويطهى في الفرن كما سبق ذكره في الوصفات السابقة مع مقدار مناسب من البطاطا أو غيرها من الخضر .

**التقديم :** عندما ينضج الكتف يرفع عنه الرباط ويقص بسكين حاد في شكل شرائح متساوية تقدم حالا مرشوشة بالصلصة ومحاطة بقطع البطاطا .



## لحمت محشية بالزيتون

بيضتان	750 غراما من هبرة العجل
بصلة صغيرة مفرومة	100 غرام من الزيتون الأخضر
بطاطا أو خضر حسب الرغبة	50 غراما من لباب الخبز البائت
فلفل أسود وملح	أربع ملاعق من الزيت

ينظف الزيتون وينزع منه النوى ويفرم . يسلق البيض في الماء المغلي ويقطع صغارا . يحك لباب الخبز بالمبشرة ويغربل . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويترك جانبا . تقص اللحمه بسكين حاد في شكل شرائح عريضة رقيقة متساوية تدق بوجه الساطور لترق اكثر ثم تفرك بالفلفل الأسود والملح على الوجهين . تبسط بعد ذلك الشرائح ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة من الحشو تلف حوله الشرائح وتخاط أو تربط بخيط . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتحمّر فيه اللحمت المحشية من جميع نواحيها مع البصلة المفرومة ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار خفيفة قرابة ساعة مع التحريك حين بعد حين . عندما تنضج اللحمت ترفع بمرغاة خارج القدر ثم تحذف منها الخيوط وتقطر في مصفاة . تصفى الصالصة وتسكب في ممرقة .

**التقديم :** ترتب اللحمت في ماعون التقديم وتقدم ساخنة مع الصالصة على حدة ومقدار من البطاطا المقلية أو من الخضر المسلوقة حسب الرغبة .

## لحمت محشية بالكبار

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الزيتون بمقدار مماثل من الكبار المخلل ينظف جيدا ثم تحذف اعناقه ويفرم .

## لحمت محشية بالمعدنوس

ينسج على منوال وصفة اللحمت المحشية بالزيتون مع تعويض هذا الأخير بمقدار مناسب من المعدنوس المفروم ومن جبن المقرونة المرحي .

## لحمت محشية بالسبناخ

ينسج على منوال وصفة اللحمت المحشية بالزيتون مع تعويض هذا الأخير بمقدار

مناسب من جبن المقرونة المرحي ومن السبناخ تسلق أوراقه في الماء المغلي ثم تعصر جيدا باليد وتفرم .

## لحمت محشية بالتن

ينسج على منوال وصفة اللحمت المحشية بالزيتون ويعوض هذا الأخير بمقدار مناسب من التن المصبر في الزيت يفتت بالأصابع أو يقطع صغارا بالسكين .

## فخذ محشي في الكوشة

فخذ ضأن كامل	50 غراما من لباب الخبز البائت
750 غراما من البطاطا	اربع بيضات
200 غرام من اللحم المفروم	بصلة مفرومة
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة قهوة من البهارات
60 غراما من الزبدة	فلفل أسود
50 غراما من جبن المقرونة	ملح

ينقى الفخذ من الشحم ويشق طولاً ثم يجرد من العظام ليصبح في شكل كيس ومن المستحسن تكليف القصاب بذلك العمل . تفرك بعد ذلك اللحمه بالفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . الحشو : يفتت لباب الخبز ويغربل . يقطع جبن القرويير قطعاً صغيرة ويحك جبن المقرونة بالمبشرة . تسلق بيضتان في الماء المغلي وتقطع صغارا ثم تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة مع اللحم المفروم والبصل ثم يتبل الحشو بالفلفل الأسود والبهارات ويملح حسب الطعم . يحمر الفرن بحرارة معتدلة . يحشر الفخذ ويربط بخيط ثم يطلى بالزبدة أو بالسمن ويوضع على مشبك في طبق يحوي مقدار كأس كبير من الماء . يطهى بعد ذلك الفخذ المحشي في الفرن مدة ساعة ونصف تقريبا يقلب أثناءها اللحم مرتين أو ثلاثا ويسقى حيناً بعد حين بشيء من السائل يرفع بملعقة من قاع الطبق . تقشر البطاطا وتقطع ارباعاً متعادلة ثم توضع في قعر الطبق قرابة نصف ساعة قبل نهاية الطهو .

**التقديم :** عندما ينضج اللحم يقص بسكين حاد في شكل حلقات غليظة متساوية تصف في ماعون التقديم وتزين بقطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم .



## لحمة جوف محشية

كيلو غرام من لحمة الجوف	اربع بيضات
250 غراما من هبرة العجل	ملعقتان من الزيت
200 غرام من الأرز	فصان من الثوم
100 غرام من البصل المفروم	قبصتان من الزعفران المسحوق
60 غراما من الزبدة	فلفل أسود قدر كاف
50 غراما من جبن المقرونة	ملح ناعم

يطلب من الجزار ان تجرد لحمة الجوف من الشحم ومن « الجلود » وان يجعلها في شكل كيس يفرك بعد ذلك بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويترك جانبا .

**الحشو :** تنظف هبرة العجل وتقطع قطعاً في حجم حبة « البوفريوة » تتبل بالفلفل الأسود والملح وتقل في الزيت مع التقليب حتى تنشف مائيتها وترفع عن النار . ينقى الأرز جيداً ويصقل ثم يسلق في الماء الغالي المالح مدة لا تزيد عن عشر دقائق ويقطر . تسلق كذلك بيضتان في الماء المغلي وتقطع قطعاً صغيرة ثم تخفق البيضتان الباقيتان . تقشر فصوص الثوم وتفرم . يحك جبن المقرونة بالمشبرة . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة جيداً مع شيء من البصل المفروم ثم يفوح الحشو بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم مع اضافة الزعفران للتلوين . تحشى بعد ذلك لحمة الجوف وتخاط الفتحة . تطهى اثر ذلك اللحمة بطريقة من الطرق السابقة وتقدم بنفس الأسلوب .

## مبطن قنارية

250 غراما من هبرة العجل	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الدقيق	ليمون . زيت لقلي المبطن
ثمانية من رؤوس القنارية	فلفل أسود
ملعقتان من الزيت للصالصة	ملح ناعم
بيضتان	نصف ملعقة من التابل

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرماً دقيقاً . تخلط المواد المذكورة جيداً ثم « يفوح » الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح حسب الطعم تنزع أوراق القنارية (1) واحدة

(1) (2) القنارية : الخرشف ، الأرضي شوكي . يمكن تعويض القنارية الطرية بمقدار مماثل من قلوب القنارية المعلبة .

واحدة باليد ثم تقشر قلوبها بالسكين لازالة ما فيها من اجزاء صلبة وتفرك بشيء من عصير الليمون ثم تسلق قرابة عشر دقائق في الماء المغلي المالح وتقطر . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تخفق بيضتان في صحفة . تؤخذ قطع القنارية (2) واحدة واحدة وتلف بقسط من الحشو في شكل بيضوي ثم تغطس في البيض المخفوق وتلف بالدقيق ثم تقل في الزيت وتقطر في مصفاة . يسخن زيت الصالصة في قدر فوق نار متوسطة الحرارة ويضاف اليه معجون الطماطم ممزوجاً بمقدار كأس من الماء والهريسة ولفل الزينة مع قبصة من الفلفل الأسود وقليل من الملح . تترك الصالصة هكذا حوالي عشر دقائق مع التحريك ثم تمرق برقع لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة يضاف اليها المبطن ويواصل الطهو نحو ربع ساعة على نار لينة . لما تتخن الصالصة نوعاً ما يعدل تمليحها ويرفع القدر عن النار . يرتب اثر ذلك المبطن في طبق التقديم أو في الصحون الفردية ثم تسكب فوقه الصالصة ويقدم ساخناً .

## مبطن قنارية

أسلوب ثان

وصفة مماثلة للوصفة السابقة ويشكل المبطن على النحو التالي : يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرماً دقيقاً . تسلق قلوب القنارية في الماء الغالي المالح مدة نصف ساعة تقريباً ثم تقطر في مصفاة وترفس بملعقة أو بشوكة الأكل . تخلط المواد المذكورة جيداً ثم يتبل الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح ويكيف اجزاء متساوية معينة (1) الشكل تقل وتطهى وتقدم كما يطهى ويقدم مبطن القنارية السابق .

## مبطن بروكلو

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض قلوب القنارية بمقدار مماثل من زهرة البروكلو وتقطع في شكل اجزاء صغيرة متساوية الحجم تعالج بنفس الأسلوب .

## مبطن سماق

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض القنارية والبروكلو بمقدار مناسب من السماق (1) تنظف اضلاعه وتقص في شكل عصيات متساوية الحجم تسلق في الماء الغالي وتعالج بنفس الطريقة .

(1) معينة : بيضوية الشكل .

(1) السماق : نبات عشبي شبيه بالكرضون .



## المسلّي

750 غراما من هبرة العجل	نصف ملعقة من التابل
فنجان من الزيت	فلفل أسود
ملعقة من الهريسة	ملح ناعم

ينظف اللحم ويقطع مكعبات في حجم حبة الجوز ثم يفرك بالفلفل الأسود والتابل والملح ويقلّى قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك الهريسة ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما تغلي الصالصة يغطي القدر ويترك على نار لينة ساعة ونصف تقريبا مع التقليب حيناً بعد حين وإضافة قليل من الماء عند الحاجة ، حالما يوشك اللحم على النضج تركز الصالصة بعض الوقت حتى ينشف ماؤها ثم يعدل الملح .

**التقديم :** يقدم المسلي ساخنا أو باردا حسب الاختيار ويقدم معه عند الرغبة مقدار من البيض يفقس في الصالصة قبل ان يرفع القدر عن النار .

## البنادق

750 غراما من هبرة العجل	نصف ملعقة من التابل
فنجان من الزيت	نصف ملعقة قهوة من البهارات
ملعقة من الهريسة	فلفل أسود
ملعقة من النعناع الجاف المفتت	ملح ناعم

يفرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بالبهارات والتابل والفلفل والنعناع ويملح حسب الطعم ثم يبنّدق في حجم حبة الجوز . يحمى الزيت فوق نار قوية وتقلي فيه كريات اللحم بضع دقائق ثم تضاف اليه الهريسة ويمرق بنصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار هادئة مدة ساعة تقريبا مع التحريك حيناً بعد حين . عندما تنضج كريات اللحم وينشف الماء يعدل التملح ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** كتقديم المسلي السابق .

## الأكباب

500 غرام من لحم الضأن	بصلة كبيرة واحدة
100 غرام من المعدنوس	فولة سمن عند الرغبة
أربع ملاعق من الزيت	ليمون حامض
نصف ملعقة من معجون الطماطم	فلفل أسود وملح

يقطع اللحم قطعاً متعادلة الحجم « ويفوّح » بالفلفل الأسود والملح ثم يقلّى نحو خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . حالما تغلي الصالصة يغطي القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حيناً بعد حين وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى ويفرم المعدنوس والبصل فرما رفيعا . عندما ينضج اللحم تترك القدر مكشوفة بعض الوقت وحالما يجف الماء يضاف السمن اذا استعمل مع قبصة من الفلفل الأسود ثم يعدل ملح الصالصة ويرفع القدر عن النار .

**التقديم :** يرتب اللحم في ما عون التقديم وتسكب فوقه الصالصة ثم يرش بفرم البصل والمعدنوس ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون .

## القلابة

250 غراما من لحم الخروف	بصلة كبيرة واحدة
100 غرام من الكبد	جمعة من السمن عند الرغبة
100 غرام من الألية	أربع ملاعق من الزيت
خصيتان من خصي الخروف	قبصة من الزعفران
كليتتان وقلب واحد	ليمونة واحدة
قطة معدنوس صغيرة	فلفل أسود وملح

يشق القلب بالطول وينقى من العروق وغيرها من الأجزاء غير الصالحة ثم ينظف جيدا . تقشر الكليتتان والخصيتان وتعالج بنفس الطريقة . ينظف اللحم والكبد وقطعة الألية وتقطع جميع المواد المذكورة مكعبات متعادلة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . تفرك أنذاك مكعبات اللحم والجزارة بالفلفل الأسود والملح وتقلّى قرابة عشر دقائق في الزيت ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء تغطي القدر وتبقى على نار لينة ما يقرب من ساعة ونصف الساعة مع التقليب من حين لآخر وزيادة شيء من الماء



كلما اقتضى الحال . في هذه الأثناء ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . عندما ينضج اللحم يضاف اليه السمن اذا استعمل مع قبصة من الزعفران المسحوق ويكف عن التمريق . عندما ينشف الماء تضاف قبصة من الفلفل الأسود ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : كتقديم الأكلات السابقة .

### مأثومة بالعجل

500 غرام من هبرة العجل	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من البصل المفروم	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من التابل
عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ستة فصوص من الثوم	فلفل أسود
ملعقتان من الخل	ملح ناعم

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف ويمكن استعمال مائة غرام من الحمص المنقوع الموجود في السوق . يقطع اللحم قطعاً متعادلة تفرك بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلي مع البصل قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية . تضاف اليه اثر ذلك الطماطم والهريسة والحمص وفلفل الزينة للتلوين ويمرق بالماء مقدار كاف لتغطيته . عندما تغلي الصالصة يغطي الوعاء ويبقى على نار هادئة مدة ساعة ونصف تقريبا يحرك اثناءها اللحم عدة مرات مع اضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تقشر اسنان الثوم وتدق مع قليل من الملح . عندما يوشك اللحم على النضج تضاف دقة الثوم مع الخل ويستمر الطهو نحو ربع ساعة مع كشف الغطاء . حالما ينضج اللحم والحمص تماما ويجف الماء نسبيا يعدل الملح وتقدم المأثومة ساخنة .

### مرمز بلحم العجل

500 غرام من لحم العجل	عشر لتر من الزيت
500 غرام من الطماطم الطرية	نصف ملعقة من الهريسة
250 غراما من البصل	نصف ملعقة من التابل
200 غرام من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الفلفل الحار	فلفل أسود
100 غرام من الحمص المنقوع	ملح ناعم

تنظف ثلثا حبات الطماطم وتحذف بزورها ثم تقطع قطعاً صغيرة أو تعصر بمصفاة الخضار وتصفى . يقشر البصل ويفرم فرماً خشناً . يقطع اللحم قطعاً متعادلة متوسطة الحجم تتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلي قرابة عشر دقائق في الزيت مع البصل في قدر فوق نار حامية ثم تضاف اليها الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والحمص وتغمر بالماء كمية كافية لتغطيتها . عندما تغلي الصالصة يغطي القدر ويترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت لآخر واطافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينظف الفلفل الحلو ثم تحذف بذوره ويقص ارباعاً بالطول اما الفلفل الحار فينظف ويترك على حاله . تنظف حبات الطماطم الباقية ارباعاً أو في شكل حلقات غليظة . عندما يقرب

اللحم الى النضج تضاف حلقات الطماطم وقطع الفلفل الحلو وقرون الفلفل الحار . الحار ويستمر الطهو ربع ساعة تقريبا بدون غطاء ثم تضاف قبصة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

التقديم : يوضع اللحم في ماعون التقديم وترتب حوله قطع الطماطم والفلفل الحلو وقرون الفلفل الحار ثم تسكب فوقه الصالصة ويقدم المرمز ساخناً .

### القناوية

500 غرام من هبرة العجل	عشر لتر من الزيت
500 غرام من الطماطم الطرية	نصف ملعقة من الهريسة
250 غراما من القناوية	نصف ملعقة من فلفل الزينة
200 غرام من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من التابل
100 غرام من الفلفل الحار	فلفل أسود
100 غرام من البصل المفروم	ملح ناعم

ينسج على منوال الوصفة السابقة . تنظف حبات القناوية جيدا ثم تحذف اعناقها بالسكين وتوضع في الصالصة مع قرون الفلفل وقطع الطماطم قرابة 20 دقيقة قبل نهاية طهو .



## مدفونة بالعجل

500 غرام من هبرة البقر  
كراع عجل مشوشط واحد  
ذيل عجل مشوشط واحد  
100 غرام من اللوبيا الجافة  
كيلو غرام واحد من السلق  
اربعة فصوص من الثوم  
خمس لتر من الزيت  
نصف ملعقة من الهريسة  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
نصف ملعقة من التابل  
فلفل أسود  
ملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع الوقت الكافي في الماء البارد وتنظف . تؤخذ من الكراش كراع عجل جاهز أو ذيل أو كلاهما . ينظف الكراع جيدا بالماء والصابون ويحك بفرشة ويشطف ثم يقص بالساطور الى اربعة اجزاء متعادلة . يعالج الذيل بنفس الطريقة ويقص في شكل حلقات متساوية ثم تفرك قطع الكراع والذيل بالتابل والفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم وتتبل بنفس الافاويه . ينقى السلق من الأجزاء الذابلة وينظف جيدا ثم تفرم أوراقه وتعصر باليد . تقشر فصوص الثوم وتذق مع قليل من الملح .

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلّى فيه فريم السلق باستمرار مع التحريك المتواصل حتى يميل لونه الى السمرة ثم يضاف اليه الثوم وقطع الكراع والذيل ويمرق بالماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة ساعة ونصف الساعة مع التحريك وتعويض الماء من حين لآخر . تضاف آنذاك قطع اللحم واللوبيا والهريسة وفلفل الزينة ويستمر الطهو بنفس الأسلوب حتى تنضج قطع اللحم وتنضج قطع الجزارة وينفصل لحمها بسهولة عن العظام . يكف عندئذ عن المرق وتبقى القدر مكشوفة . عندما ينشف الماء ويطفو الدهن على سطح الوعاء يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

**التقديم :** يرتب السلق في الصحون الفردية وتصف فوقه قطع اللحم وحلقات الكراع وتقدم المدفونة ساخنة مع قطع من الليمون عند الطلب .



Agneau Rôti

مصلي العلوش



La Kifta

الكفة باللحم



## مرليّة

100 غرام من البصل	500 غرام من هبرة العجل
اربع فصوص من الثوم	كراغ عجل مشوشط واحد
خمس لتر من الزيت	ذيل عجل مشوشط واحد
ملعقة من الهريسة	كيلوغرام واحد من السلق
نصف ملعقة من التابل	100 غرام من اللوبيا الجافة
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من المعدنوس
ملح ناعم	فلفل أسود

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما رفيعا . تخلط العناصر المذكورة ثم يتبل الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويكعبير في حجم حبة الجوز . وينسج اثر ذلك على منوال الوصفة السابقة مع تعويض قطع اللحم بالكعابر المذكورة تضاف نصف ساعة تقريبا قبل نهاية الطهو .

## سبناخية

ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من لحم البقر
نصف ملعقة من الهريسة	500 غرام من السبناخ
نصف ملعقة من التابل	100 غرام من اللوبيا الجافة
نصف ملعقة من فلفل الزينة	بصلة صغيرة مفرومة
فلفل أسود	ليمونة حامضة
ملح ناعم	عشر لتر من الزيت

تنقى اللوبيا وتنظف ثم تنقع ليلة كاملة في الماء . ينظف السبناخ وتحذف اعناقه ثم تقطع الأوراق قطعاً صغيرة وتعصر باليد . يقطع اللحم قطعاً متعادلة تفرك بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليها البصل وتقلّى قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية . يضاف اليها بعد ذلك السبناخ ويواصل الطبخ بعض الوقت مع التحريك حتى تجف نسبياً مائياً السبناخ ثم تضاف اللوبيا ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بالماء قدر كاف ، عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة ونصف تقريبا يحرك اثناءها الطبخ عدة مرات . لما تنضج قطع اللحم وحببات اللوبيا تبقى القدر مكشوفة حتى ينشف الماء ويطفو الدهن ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم السبناخية ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .



Gigot Farci

الفخذ المحشي



## مرقة خضرة

500 غرام من اللحم البقري	« رأس » من السماق
250 غراما من السلق	بصلة صغيرة مفرومة
250 غراما من السبناخ	ليمونة كبيرة
200 غرام من الطماطم الطرية (1)	خمس لتر من الزيت
150 غراما من اللفت	ملعقة من معجون الطماطم
150 غراما من الفلفل الحلو (2)	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الفلفل الحار (3)	نصف ملعقة من التابل
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من الحمص	فلفل أسود وملح ناعم

ينقى الحمص وينظف وينقع في الماء البارد كالمعتاد ويشطف . يقشر اللفت ويقص ارباعا . ينقى السلق وينظف ثم يفرم فرما خشنا ويعصر باليد . يعالج السبناخ والمعدنوس بنفس الأسلوب . تحك اغصان السماق بالسكين لإزالة اشواكها وخبوطها وتقص في شكل عصيات صغيرة متساوية تنقع اثر ذلك قرابة نصف ساعة في الماء البارد لإزالة مرارتها ويمكن تعويض السماق بمقدار مماثل من الخرشف أو من الكرضون . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ويقلى في الزيت مع البصل فوق نار حامية . يضاف اليه بعد ذلك السلق والسبناخ والمعدنوس والسماق والحمص ويستمر الطبخ بدون ماء مع التقليب عدة مرات حتى تنشف مائبة الخضر . يضاف اثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وقطع اللفت .

ويغمر بمقدار كاف من الماء عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار لينة قرابة ساعة ونصف مع التحريك حيناً بعد حين وزيادة قليل من الماء كلما اقتضى الحال .

في هذه الأثناء ينظف الفلفل الحار ويبقى صحيحاً أما قرون الفلفل الحلو فتحذف اغناقها وبزورها وتقص ارباعاً بالطول . تقص حبات الطماطم ارباعاً او في شكل حلقات غليظة وتحذف بزورها بحد السكين . عندما ينضج اللحم يكف عن التمريق ويضاف الفلفل وقطع الطماطم . وتبقى القدر مكشوفة حتى يطفو الدهن على سطحها ويجف الماء نسبياً ثم تضاف قومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

التقديم : توزع الخضرة في صحون التقديم مع اللحم ثم تزين بالفلفل ويقطع الطماطم وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون .

(1) (2) (3) : يمكن الاستغناء عن الطماطم والفلفل .

## ملوخية باللحم البقري

500 غرام من هبرة البقر	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الملوخية المسحوقة	نصف ملعقة من النعناع الجاف
ورقتان من الرند	نصف ملعقة من التابل
فصان من الثوم	خمس لتر من الزيت
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود وملح

تحل الملوخية في الزيت ثم يضاف اليها فريم البصل وتقلّى قرابة عشر دقائق في قدر فوق نار قوية مع التحريك المتواصل ثم تمرق بلتر من الماء . عندما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة .

في هذه الأثناء يقطع اللحم قطعاً متساوية ثم يفوّح بالتابل والفلفل الأسود والملح ويترك جانباً . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى أوراق النعناع جيداً وتفتت براحة الأيدي . عندما يذوب لعاب الملوخية ويتجانس قوامها تضاف الهريسة واللحم والرند والثوم والنعناع ويستمر الطهو بنفس الطريقة مدة ساعة ونصف تقريباً . عندما ينضج اللحم يكف عن التمريق وتترك القدر مكشوفة حتى يطفو الدهن على سطحها وينشف الماء ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الملوخية ساخنة .

## مرقة جليانة

500 غرام من لحم الضأن	ملعقة من معجون الطماطم
1.500 غرام من الجليانة	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود
عشر لتر من الزيت	ملح ناعم

يقطع اللحم اجزاء متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه البصل ويقلى بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة للتلوين عند الرغبة ويغمر بلتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة مدة ساعة تقريباً مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها الأصلي . في هذه الأثناء تقصّ الجليانة وتنظف . ينقى المعدنوس ويفرم . حالما يوشك اللحم ان ينضج تضاف اليه الجليانة والمعدنوس



ويواصل الطهو بدون مرق مدة نصف ساعة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الجلبانة ساخنة .

### مرقة قنارية زعرة

500 غرام من لحم الخروف	ليمونتان
12 رأسا من القنارية (1)	قبصة من الزعفران (2)
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود
عشر لتر من الزيت	ملح ناعم

يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلب بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية مع فريم البصل . يمرق اثنان ذلك اللحم بما يكفي من الماء لتغطيته وحالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة تقريبا مع التحريك واطافة قليل من الماء حيناً بعد حين . في هذه الأثناء تقشر رؤوس القنارية باليد لإزالة اوراقها الخارجية وتقشر قلوبها بالسكين ثم تقص انصافا وتفرك بشيء من عصير الليمون حتى لا يسود لونها . تقشر ليمونة كبيرة بالسكين كما تقشر البرتقالة ثم تقص في شكل حلقات غليظة وتحذف بزورها . عندما يوشك قطع اللحم ان تنضج تضاف اليها قطع القنارية وحلقات الليمون مع الزعفران اذا استعمل ويواصل الطهو بدون مرق قرابة 20 دقيقة وأخيرا يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم مرقة القنارية ساخنة .

### مرقة جلبانة وقنارية

ينسج على منوال وصفة من الوصفتين السابقتين وتستعمل في أن واحد مقادير مماثلة من الجلبانة وقلوب القنارية .

### مرقة بطاطا

500 غرام من لحم الضأن	ملعقة من معجون الطماطم
500 غرام من البطاطا	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من فلفل الزينة
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود
فنجان من الزيت	ملح ناعم

(1) القنارية : الخرشف والأرضي شوكي . (2) الزعفران : يمكن الإستغناء عنه .

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع الوقت الكافي في الماء البارد ويشطف . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويفوَّح بالفلفل الأسود والملح ويقلب قرابة خمس دقائق في الزيت مع فريم البصل ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يواصل الطهو على نار هادئة مدة ساعة تقريبا يحرك اثناءها اللحم عدة مرات ويسقى بقليل من الماء لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقطع ارباعاً متساوية ، عندما يقرب اللحم من النضج تضاف اليه قطع البطاطا ويواصل الطبخ بنفس الطريقة مدة نصف ساعة ثم يضاف شيء من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

### كوشة

750 غراما من لحم الضأن	ملعقة من معجون الطماطم
750 غراما من البطاطا	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من البصل	فلفل أسود
فنجان من الزيت	ملح ناعم
250 غراما من الطماطم	100 غرام من الفلفل الحار

يحمى الفرن بحرارة معتدلة . تقشر البطاطا وتقطع ارباعاً متعادلة . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل فرماً رفيفاً . يقطع اللحم قطعاً كبيرة متساوية ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يوضع في كيروانة مع فريم البصل ويسقى بالزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بنصف لتر من الماء ثم يوضع في الفرن مدة ساعة تقريبا ترش اثناءها قطع اللحم بشيء من الصالصة يرفع بملعقة من قاع الكيروانة حيناً بعد حين مع اضافة قليل من الماء عند الحاجة . تضاف بعد ذلك قطع البطاطا مع قطع من الطماطم الطازجة والفلفل الحار الطريء عند الرغبة ويواصل الطبخ بنفس الطريقة قرابة نصف ساعة . حالما تنضج قطع البطاطا ويحمر سطحها وينشف الماء نسبياً يرفع الوعاء خارج الفرن ويعدل الملح .

**التقديم :** ترتب قطع اللحم والبطاطا في ماعون التقديم ثم تسقى بالصالصة وترش بفريم المعدنوس وتقدم ساخنة .



## كبابمة

750 غراما من لحم الضأن	بصلة صغيرة مفرومة
750 غراما من البطاطا	ليمونة واحدة
عشر لتر من الزيت للطهو	زيت لقلي البطاطا
فولة سمن عند الرغبة	فلفل أسود
فومة زعفران مسحوق	ملح ناعم

ينظف مقدار من لحم الضأن أو من لحم العجل حسب الرغبة ويقطع قطعاً متعادلة . تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح وتقلي بضع دقائق في عشر لتر من الزيت مع البصل فوق نار قوية ثم تمرق بما يكفي من الماء لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة بين ساعة وساعة ونصف حسب نوعية اللحم مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تقشر البطاطا في شكل عصيات متساوية . يحمى زيت القلي في طاوة وتقلي فيه قطع البطاطا مع التقليب الى ان يحمر لونها شيئاً ما ثم تقطر في مصفاة وترش بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم . عندما تنضج قطع اللحم تضاف اليها قطع البطاطا مع الزعفران والسمن اذا استعمل ويواصل الطهو بدون تمرق مدة ربع ساعة ثم تضاف فومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الكبابمة ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

## مدربل باذنجان

500 غرام من لحم العجل	ملعقة من معجون الطماطم
500 غرام من الباذنجان	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من البصل المفروم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من التابل
اربع ملاعق من الزيت للطهو	زيت لقلي الباذنجان
ملعقتان من الخل	فلفل أسود وملح ناعم

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة ويشطف . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه البصل ويقلي قرابة خمس دقائق في اربع ملاعق من الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والحمص ويمرق بما يكفي من الماء لتغطيته . عندما يغلي الماء يواصل الطهو على نار لينة مع التحريك حيناً بعد حين وزيادة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يحمى زيت القلي في مقلاة عميقة . ينظف

الباذنجان وتحذف اعناقه الخضراء ويقطع في شكل معكبات كبيرة متعادلة أو في شكل حلقات متوسطة الشخن ثم يقلى في الزيت وحالما يحمر لونه نسبياً يقطر جيداً في مصفاة ويرش بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم . عندما تنضج قطع اللحم تضاف اليها حلقات الباذنجان مع ملعقتين من الخل ويستمر الطهو مدة ربع ساعة بدون تمرق ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . يقدم المدربل ساخناً .

## مدربل قرع بوظزينة (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من القرع بوظزينة المتوسط الحجم .

## لفتية

500 غرام من لحم العجل	ملعقة من معجون الطماطم
500 غرام من رؤوس اللفت	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل المفروم	ليمون حامض
50 غراما من الحمص	فلفل أسود
فنجان من الزيت	ملح

ينقى الحمص وينظف وينقع في الماء البارد كما ذكر في الوصفات السابقة ويمكن استعمال الحمص المنقوع الموجود في السوق . يحمى الزيت في طاجن فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعاً متناسبة ويفح بالفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه فريم البصل ويقلي بضع دقائق في الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة عند الرغبة وفلفل الزينة للتلوين ويمرق بنصف لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويتواصل الطهو قرابة ساعة ونصف مع التقليب من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال لتبقى الصالصة في حجمها الأصلي . في هذه الأثناء ينقى المعدنوس ويفرم فرماً دقيقاً . تقشر رؤوس اللفت وتقطع ارباعاً متعادلة . عندما توشك قطع اللحم ان تنضج يضاف اليها المعدنوس وقطع اللفت ويواصل الطهو بدون تمرق مدة 20 دقيقة . حالما تنضج قطع اللفت وينشف الماء نسبياً يضاف عصير ليمونة صغيرة مع قليل من الفلفل الأسود ثم يعدل الملح وتقدم اللفتية ساخنة .

(1) القرع بوظزينة : الكوسر .



## طاجين فروخ

ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من اللحم البقري
نصف ملعقة من الهريسة	50 غراما من اللوبيا الجافة
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من جبن المقرونة المرحي
دقيق لتلويث قطع البروكلو	اربع ملاعق من الزيت لطهو اللحم
زيت لقلي قطع البروكلو	بيضتان
فلفل أسود	رأس بروكلو صغير
ملح ناعم	بصلة صغيرة مفرومة

تنقى اللوبيا من الحصى ان وجد وتنظف ثم تنقع في الماء البارد مدة 12 ساعة على الأقل . يقطع اللحم في شكل مكعبات صغيرة متساوية وينظف ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود . يحمى مقدار اربع ملاعق من الزيت في طنجرة ويقلّى فيه اللحم مع البصل مدة خمس دقائق ثم تضاف اليه اللوبيا والطماطم والهريسة عند الرغبة والفلفل الأحمر للتلوين ويغمر بما يكفي من الماء لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطي الطنجرة وتترك على نار لينة قرابة الساعة ونصف الساعة حسب طراوة اللحم مع التقليب من حين لآخر واطافة ما يكفي من الماء كلما اقتضى الحال لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تحذف اضلاع البروكلو وتنظف الزهرة جيدا وتقص الى « باقات » صغيرة متعادلة الحجم ومنظمة الشكل . تسلق بعد ذلك القطع المذكورة مدة عشر دقائق في الماء المغلي وتقطر جيدا في مصفاة . تحمى كمية كافية من الزيت في طاوة عميقة . تخفق البيضتان في صحفة مع جبن المقرونة المرحي . تلف اثر ذلك قطع البروكلو واحدة واحدة بالدقيق وتغطس في البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت مع التقليب وحالما يحمى لونها تنشل خارج المقلاة وتقطر . عندما ينضج اللحم توضع قطع البروكلو « المكفنة » في الصالصة ويستمر الطهو بدون تمريق قرابة ربع ساعة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

## مرقة « كلافز » منشية

بصلة مفرومة	500 غرام من لحم الضأن
جمعة من السمن عند الرغبة	250 غراما من الكرفس
ملعقة من عصير الليمون	50 غراما من اللوبيا الجافة
فلفل زينة حلو أو زعفران حسب الرغبة	اربع ملاعق من الزيت
فلفل أسود وملح ناعم	بيضتان



الحوت المشوي (صفاقس)

Poissons grillés (Sfax)





viande panée

اللحم المكفّن



تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع قرابة 12 ساعة في الماء . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويفوّح بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت في قدر وتقلّى فيه قطع اللحم وفريم البصل مدة خمس دقائق مع التقليب ثم تضاف اليها قبصة من الزعفران أو نصف ملعقة من فلفل الزينة وتمرق بما يكفي من الماء لتغطيتها حالما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة ساعة أو أكثر حسب نوعية اللحم مع التحريك واطافة قليل من الماء من حين لآخر . في هذه الأثناء ينظف رأس من الكرفس الكبير الحجم وتحذف أوراقه ثم تحل اغصانه بالسكين لإزالة ما فيها من اسلاك وتقص في شكل عصيات صغيرة متساوية . عندما تقرب قطع اللحم من النضج تضاف اليها عصيات الكرفس ويواصل الطهو بدون مرق . حالما تنضج قطع الكرفس تخفق بيضتان في صحفة مع عصير الليمون وتسكب في الصالصة ثم يضاف السمن اذا استعمل مع فومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم المرققة ساخنة .

### مرققة بسباس

تؤخذ 3 رؤوس من البسباس المتوسطة الحجم تنظف جيداً ثم تنقى بالسكين من الأجزاء الليلية الصلبة وتقص بالطول في شكل ارباع متعادلة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع تعويض عصيات الكرفس بأرباع البسباس .

### مرققة لوبيا بيضاء

بصلة صغيرة مفرومة	500 غرام من هبرة البقر
فنجان من الزيت	150 غراماً من اللوبيا الجافة (1)
ملعقة من معجون الطماطم	اربعة قرون من الفلفل الحار
نصف ملعقة من فلفل الزينة	قرن واحد من الفلفل الحلو
فلفل أسود وملح ناعم	حبات صغيرة من الطماطم

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة . وتنظف من جديد . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويفرك بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت في قدر وتقلّى فيه قطع اللحم مع البصل كالمعتاد ثم تضاف اليها اللوبيا والطماطم المعجونة وفلفل الزينة وتغمر بما يكفي من الماء لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة ونصف تقريباً مع التقليب واطافة شيء من الماء من حين لآخر . في هذه الأثناء

(1) يمكن تعويض اللوبيا الجافة بمقدار مناسب من اللوبيا الطرية البالغة تضاف الى اللحم نصف ساعة قبل نهاية الطهو .

Poisson complet avec lasúra



الحوت الكامل مع الستيرة



تنظف حبات الطماطم وقرون الفلفل الحار وتترك صحيحة . ينظف قرن الفلفل الحلو ثم تحذف بذوره ويقص ارباعا بالطول . عندما تنضج قطع اللحم تضاف اليها الخضر المذكورة وتترك الطنجرة مكشوفة حتى تتماسك الصالصة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

**التقديم :** ترتب قطع اللحم في وسط طبق التقديم مع اللوبيا ثم تسكب فوقها الصالصة ويزين الطبق بالفلفل والطماطم ويقدم حالا

### مرقة أمالح

500 غرام من لحم البقر	ليمونة صغيرة مملحة
100 غرام من الأمالح (1)	عشر لتر من الزيت
100 غرام من الزيتون المملح	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من فلفل بر العبيد المملح	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من اللوبيا الجافة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
25 غراما من الكبار المخلل	نصف ملعقة من التابل
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود وملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف ثم تنقع في الماء البارد ليلة كاملة وتشطف . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ثم ينظف ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ويقلّى خمس دقائق في الزيت مع البصل في طنجرة فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك اللوبيا ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرّق كل ذلك بثلاثة ارباع لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويغطى اثناء الطهو ويترك قرابة ساعة ونصف الساعة يهرك اثناءها اللحم عدة مرات ويسقى بما يكفي من الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تغسل الأمالح وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف كمية من الزيتون الأسود أو الأخضر أو كلاهما وتنزع منه النوى . ينظف الكبار وتحذف ذيوله ان وجدت . تغسل الليمونة وتقطع مكعبات بدون تقشير . عندما تنضج قطع اللحم وحبات اللوبيا تضاف اليها الخضر المذكورة مع قرون الفلفل وتترك الطنجرة مكشوفة قرابة ربع ساعة بدون تمريق ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

### طاجين مرقاز

500 غرام من هبرة العجل	ملعقة من معجون الطماطم
250 غراما من البطاطا	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الكبار المملح	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع ملاعق من الزيت للطهو	نصف ملعقة من التابل
بيضتان أو ثلاثة	زيت لقلي البطاطا
فصان من الثوم	فلفل أسود
ليمونة كبيرة مملحة	ملح ناعم

يفرم اللحم فرما رفيعا ويفوح بالتابل والفلفل الأسود ثم يملح حسب الطعم ويكيف في شكل أصابع حجمها يساوي حجم الخنصر . تقشر فصوص الثوم وتذق مع قليل من الملح . تحمى اربع ملاعق من الزيت في قدر وتضاف اليها دقة الثوم والهريسة وفلفل الزينة والطماطم محلوقة في مقدار كأس من الماء ويترك الخليط يغلي مدة ربع ساعة ثم تمرق الصالصة بنصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء توضع فيه أصابع اللحم ثم تخفف النار ويستمر الطهو ثلاثة ارباع الساعة تقريبا مع اضافة قليل من الماء من حين لآخر لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تنظف الليمونة المملحة وتقطع مكعبات صغيرة متساوية بدون تقشير : تسلق البيضتان مدة ربع ساعة في الماء المغلي وتقطع ارباعا . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تقشر البطاطا وتقص في شكل عصيات متعادلة ترش بعد ذلك بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم وتقلي في الزيت حتى يحمر لونونها نسبيا ثم تغطى وتترك جانبا عندما تنضج أصابع اللحم يضاف اليها الكبار وقطع الليمون ويستمر الطهو مدة ربع ساعة ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** يرتب المرقاز في طبق التقديم أو مباشرة في الصحون الفردية وتسكب فوقه الصالصة ثم يزين الطبق بقطع البطاطا والبيض المسلوق ويقدم ساخنا .

### مرقة قسطل

750 غراما من لحم الضأن	50 غراما من الحمص
300 غرام من القسطل الجاف	خمس لتر من الزيت
150 غراما من السكر المرحي	نصف ملعقة من البهارات
100 غرام من الزبيب	فلفل أسود وملح

ينظف القسطل وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . يعالج الحمص بنفس

(1) الأمالح : خضر مملحة أو مخللة كاللفت والبروكلي والجزر والكرفس وغيرها .



الطريقة . يقطع اللحم قطعاً متساوية ويتبل بالفلفل الأسود والبهارات والملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم بضع دقائق ثم يضاف اليها القسطل والحمص ويغمر بثلاثة ارباع اللتر من الماء . حالما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار خفيفة مدة ساعة تقريباً مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . يضاف آنذاك السكر والزبيب بعد تنظيفه ويستمر الطهو بدون غطاء حتى يجف الماء . تقدم مرقة القسطل ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

### مرقة عوينة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض القسطل بمقدار مماثل من العوينة الجافة . تنظف العوينة آنذاك وتنقع قرابة ساعتين في الماء البارد ثم ينزع منها النوى وتضاف الى اللحم ربع ساعة قبل نهاية الطبخ .

### مشماشية

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض العوينة بمقدار مماثل من المشماش الطري أو من المشماش المصبر .

### مرقة سفرجل

ينظف نصف كيلو من السفرجل يقص ارباعاً متعادلة ثم تحذف بزوره وينقى جيداً بالسكين لإزالة ما فيه من اجزاء صلبة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة مع تعويض القسطل والعوينة والمشماش بقطع السفرجل .

### المروزية

ينسج على منوال مرقة القسطل مع تعويض هذا الأخير بمقدار مماثل من اللوز المقشر والبهارات بقبصة من الزعفران المسحوق .

## الجزارة



## تحضير دَوّارة العلوش (1)

تنظف الكرشة جيدا بالماء البارد عدة مرات لإزالة كل ما فيها من أوساخ ثم تفرق اجزاءها وتشطف . تغسب بعد ذلك القطع في الماء المغلي مدة دقيقتين فقط وترفع منه حالا ثم تحك بالسكين حتى تزول كل الزغابات وتنظف من جديد . يبعثر المعى ويغسل جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج تحت الحنفية ويستنضب . يغسل الردي ( الثرب ) ويقطر كذلك .

## تحضير الأفاد (1)

تفرد الرئتان عن القطع الأخرى وتنظف جيدا . يقطع كل منها الى اربع أو خمس قطع وتسلق حوالي نصف ساعة في الماء الساخن ثم تغسل بالماء البارد من جديد وتترك جانبا . ينظف القلب ويشق طولاً ثم ينقى بالسكين من العروق والأجزاء الصلبة ويغسل جيدا من آثار الدم المتجمد ويشطف . الأفاد : الغرنوق . المعلاق .

## العصيان

دوارة خروف كاملة	50 غراما من الأرز
أفاد خروف كامل	عشر لتر من الزيت
200 غرام من الكبد	ملعقتان من النعناع الجاف
150 غراما من الألية	ملعقة من التابل
250 غراما من السلوق	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من الفلفل الأسود
100 غرام من الحمص المنقوع	ملح حسب الطعم

تحضر الدوارة والأفاد كما ذكر من قبل . تقطع أم الأوراق وعين الدوارة والمصرانة الدقيقة الى مكعبات متعادلة في حجم حبة اللوبيا تقريبا . تقطع الرئة المسمومة والقلب والألية والكبد الى قطع في نفس الحجم ، ينقى وينظف ويفرم السلوق والمعدنوس والبصل . تسلق حفنة من الأرز وتقطر ، تخلط جميع المواد المذكورة مع الزيت والحمص ثم يتبل الخليط بالهريسة والتابل والفلفل الأسود وفلفل الزينة والنعناع ويملح حسب الطعم .

(1) العلوش : الحمل - الخروف .

تحشى القوفية وتخاط . يحشى البوبينوط والمصرانة الغليظة وتخاط أو يربط كل منها من الطرفين . تقص الكرشة والردي قطعاً كبيرة متساوية . تفرش كل قطعة من الكرشة بقطعة من الردي ثم تخاط في شكل كيس وتملاً بقسط من الحشو وتخاط الفتحة .

## تحضير الزوايد

**الكبد :** تغسل الكبد بالماء البارد ثم تنقى بالسكين من العروق ومن الأجزاء الصلبة وبعد ان تنظف من جديد تقطع وتستعمل حسب الوصفة .

**القلب :** راجع تحضير الأفاد .

**الكلاوي :** يحذف الشحم ان وجد وتنظف الكلوة وتشق بالطول ثم تنقى جيدا بالمقص أو بطرف السكين من العروق ومن جميع الأجزاء البيضاء الصلبة وتشطف .

**المخ :** يغسل المخ وينقع في الماء البارد من ساعة الى ساعتين حسب حجمه ثم يقشر بالأصابع وينقى من العروق ويشطف .

**اللوزة :** تنظف اللوزة وتنقع قرابة ساعتين في الماء البارد للتخلص من آثار الدم مع تبديل الماء عدة مرات ثم تسلق بضع دقائق في الماء الساخن المالح وتشطف . تنقى بعد ذلك من الشحم ومن الغضاريف وتستعمل .

**الأناثي :** تنظف الأناثي جيدا وتقشر ثم تنقع قرابة نصف ساعة في الماء البارد مع ملعقة من الخل وتشطف .

**اللسان :** ينظف اللسان جيدا ويحك بفرشة خشنة أو بليفة حرشة ثم ينقع ساعة وساعتين للتخلص من آثار الدم والأوساخ ان وجدت ويشطف . من المستحسن ان ينقع اللسان اثر ذلك في الماء المالح على الأقل ست ساعات مما يعطيه نكهة احسن . يغسب بعد ذلك اللسان قرابة خمس دقائق في الماء الغالي ثم يشق جلده بالطول ويقشر بالأصابع . أخيرا يجرد اللسان من العظام ويستعمل .

**الكرشة :** راجع تحضير الدوارة .

**للمرئتان :** راجع تحضير الدوارة .



## كمونية بالكبد

500 غرام من الكبد	نصف ملعقة من التابل
اربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة مسطحة من الكمون
بصلة صغيرة مفرومة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من معجون الطماطم	فلفل أسود
نصف ملعقة من الهريسة	ملح

يقطع الكبد قطعاً متساوية حسب الرغبة ويفوَّح بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يوضع في قدر مع البصل ويقلب بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك الهريسة ( اختياري ) ممزوجة بمقدار كأس من الماء والطماطم وفلفل الزينة وبعد حوالي عشر دقائق تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية الكبد . عندما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار هادئة مدة تتراوح بين 40 و 60 دقيقة حسب نوع الكبد المستعملة وذلك مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها . يضاف أنذاك الكمون وتبقى القدر تغلي بدون غطاء ومن غير مرق حوالي عشر دقائق ثم يعدل التمليح ويرفع الوعاء عن النار . تقدم الكمونية سخنة .

## قلاية زعرة بزوايد العلوش

قلب خروف	50 غراما من المعدنوس
لوزة خروف (ان وجدت)	30 غراما من السمن
أناثي خروف	أربع ملاعق من الزيت
كليتا خروف	ليمونة واحدة
200 غرام من الكبد	قبصة من الزعفران
100 غرام من الألية	فلفل أسود وملح

تحضر الزوايد كالمعتاد وتقص في شكل مكعبات متساوية وتفوَّح بالفلفل الأسود والملح وتقلي بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي ساعة مع التقليب من حين لآخر وزيادة قليل من الماء عند الحاجة . حالما يتم النضج يضاف السمن مع قبصة من الزعفران وتترك القدر مكشوفة وبدون مرق حتى تركز الصالصة نوعاً ما ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** تسكب القلاية في صحن التقديم ثم ترش بالمعدنوس المفروم وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون .

## قلاية زعرة بزوايد العجل

وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض زوايد الخروف بمقدار مماثل من زوايد العجل .

## قلاية حمرة بالزوايد

وصفة مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الزعفران والسمن بملعقة من معجون الطماطم ونصف ملعقة من فلفل الزينة الحلو للتلوين .

## كمونية بالزوايد

قلب خروف واحد	أربع ملاعق من الزيت
كليتا خروف	ملعقة من معجون الطماطم
أناثي خروف	نصف ملعقة من الهريسة
رثتا خروف	نصف ملعقة مطففة من الكمون
150 غراما من الكبد	نصف ملعقة من التابل
100 غرام من الألية	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	فلفل أسود وملح

تحضر الزوايد كما سبق ذكره في بداية هذا الباب وتقص في شكل مكعبات متناسبة . تفرك القطع بالتابل والملح والفلفل الأسود وتقلب بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية . يضاف أنذاك البصل المفروم ( ويمكن إضافته في البداية مع اللحم ) والهريسة ممزوجة بشيء من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وتمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية ما فيها . حالما يغلي الماء يقلل من النار ويواصل الطبخ حوالي ساعة والقدر مغطاة مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . عندما توشك الزوايد على النضج يضاف الكمون وتترك القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تركز الصالصة نسبياً ثم يعدل التمليح وتقدم الكمونية ساخنة .

**ملحوظة :** يمكن الاستغناء عن الرثتين أو عن الأناثي أو عن كليهما .

## كمونية بزوايد العجل

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض زوايد الخروف بمقدار مماثل من زوايد العجل .



## كمونية بالبطاطا

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تحذف منها الألية والأناثي ويستعمل فيها 500 غرام من البطاطا تقطع أرباعا .

### مخ مكفن

بطاطا وخضر حسب الرغبة	500 غرام من المخ
أوراق من الخس أو من الهمدباء	50 غراما من المعدنوس
زيت للقلي	50 غراما من البصل
فلفل أسود	بيضتان
ملح	ليمونة حامضة

يفرم المعدنوس والبصل فرما ناعما . تخفق بيضتان وتخلط مع فريم المعدنوس والبصل ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يحمى الزيت في مقلاة فوق نار معتدلة الحرارة . يحضر المخ كالمعتاد ويقطع حلقات متساوية . تفرك الحلقات بالفلفل الأسود والملح ثم تغمس في خليط البيض والخضر وتحمّر في الزيت على الوجهين .

**التقديم :** ترتب قطع المخ في طبق أو في الصحون الفردية وتحاط بشيء من الخضر المقلية وتزين بأوراق من الخس أو من الهمدباء وبحلقات من الليمون الحامض .

### كفتة بالمخ

ثلاث بيضات	500 غرام من المخ
ملعقتان من الخبز المسحوق	300 غرام من البطاطا
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من المعدنوس
زيت للقلي	50 غراما من البصل
ملح	فلفل أسود

يفرم المعدنوس والبصل فرما ناعما . يحضر المخ كالمعتاد ثم يسلق حوالي ربع ساعة في الماء الغالي مع قليل من الملح ثم يقطر ويرفس بملعقة أو يقطع صغارا . تهرس قطعة من الخبز البائت ثم تنخل خلال منخل دقيق الثقوب أو قطعة من الشاش . يخفق البيض . تخلط جميع المواد المذكورة مع نصف كمية البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود وفلفل الزينة ويملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل أقراص متساوية حجمها حسب الرغبة .

يحمى الزيت في طاوة عميقة . تغطس الأقراص واحدة واحدة في ما بقي من البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت وتقلب حتى يحمر لونها .

**التقديم :** تصف الكفتة في صحن التقديم وتحاط بمقدار من البطاطا المقلية وتقدم حالا . تقدم معها عادة كمية من صالصة الطماطم .

### عقد

نصف ملعقة من معجون الطماطم	750 غراما من الكرشة
نصف ملعقة من الهريسة	ستة فصوص من الثوم
نصف ملعقة من الكمون	ورقتان من الرند
نصف ملعقة من فلفل الزينة	ليمونة حامضة
فلفل أسود وملح	عشر لتر من الزيت

تؤخذ 750 غراما من الكرشة ( حمرة وفم كوز فقط ) وتحضر كما ذكر في مستهل هذا الباب . تقشر فصوص الثوم وتهرس . تقص الكرشة قطعا متساوية وتفرك بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر مع الزيت ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والثوم ثم يغمر كل ذلك بلتر واحد من الماء . توضع القدر فوق نار حامية وعندما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار خفيفة قرابة ساعة ونصف مع التحريك من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى الكمون ويهرس . تمرس الكرشة آنذاك بأطراف الأصابع ولما نتيقن بأنها وشكت على النضج ( تتقرص الكرشة ) يضاف الكمون والرند وتبقى القدر مكشوفة بعض الوقت حتى يجف الماء نسبيا ( تأقف المرقة على ادامها ) . تحذف آنذاك أوراق الرند ويراقب الملح ثم تقدم العقد ساخنة مع ارباع من الليمون .

### شمنكة

ملعقة من معجون الطماطم	750 غراما من الكرشة
نصف ملعقة من الهريسة	50 غراما من المعدنوس
نصف ملعقة من التابل	50 غراما من البصل
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من الحمص
فلفل أسود	اربع ملاعق من الزيت
ملح	ليمونة واحدة



ينقى الحمص وينظف وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . تحضر الكرشة كما ذكر من قبل وتقطع قطعاً متساوية . تفرك قطع الكرشة بعد ذلك بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلي بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم في قدر فوق نار قوية . يضاف إليها أنذاك الحمص ومعجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة للتلوين ثم يمرق كل ذلك بحوالي نصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء تخفف النار ويستمر الطهو بين ساعة ونصف وساعتين مع التحريك من حين لآخر وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . عندما تلين الكرشة ونتيقن من ذلك بمرسها بين الأصابع يضاف المعدنوس وتترك القدر مكشوفة حتى يجف الماء ثم يعدل الملح وتقدم الشمنكة مع قطع من الليمون .

### مناومة بالكرشة

750 غراما من الكرشة	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من التابل
سته فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
أربع ملاعق من الزيت	بصلة صغيرة
ملعقتان من الخل	فلفل أسود
ملعقة من معجون الطماطم	ملح

ينقى الحمص ويغسل ثم ينقع في الماء البارد كالعادة . يقشر البصل ويفرم . يقشر الثوم ويهرس . تحضر الكرشة كما ذكر من قبل وتقطع قطعاً متناسبة . تفرك قطع الكرشة أنذاك بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم تقلب بضع دقائق في الزيت مع البصل في قدر فوق نار قوية . يضاف إليها بعد ذلك معجون الطماطم ممزوجاً بماء كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة والحمص . تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية ما فيها وحالما يغلي الماء يغطي الوعاء على نار هادئة مدة تتراوح بين الساعة والنصف والساعتين حسب طراوة الكرشة المستعملة وذلك مع التقليب من وقت لآخر وإضافة شيء من الماء عند الحاجة . عندما يتم النضج يضاف الثوم والخل وتبقى القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تتخن الصالصة ثم يعدل الملح حسب الطعم وتقدم المناومة ساخنة .

### لفتية بالكرشة مرمز بالكرشة

### قناوية بالكرشة مرقة خضرة بالكرشة مرقة لوبيا بيضاء بالكرشة

ينسج على منوال اللفتية والقناوية والمرمز ومرقة الخضرة ومرقة اللوبيا باللحم مع تعويض هذا الأخير بمقدار من الكرشة ومراعاة الوقت الكافي للنضج .

### مناومة بلحم الرأس ملوخية بلحم الرأس مرقة خضرة بلحم الرأس

### مرقة أمالح بلحم الرأس مرمز بلحم الرأس مدفونة بلحم الرأس

ينسج على منوال المناومة ومرقة الأمالح والملوخية والمرمز ومرقة الخضرة والمدفونة بلحم البقر مع تعويض هذا الأخير بمقدار من لحم رأس البقر .

### عصبان مكفن مع الدويذة الجارية

أربع عصبانات صغيرة	بيضتان
150 غراما من الدويذة	ليمونة حامضة
50 غراما من المعدنوس	زيت للقلي
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود وملح

يحضر العصبان كما ذكر في بداية هذا الباب وتؤخذ منه أربع عصبانات صغيرة أو عصبانتان أكبر حجماً أو بوبينوط واحد محشي . تنغز العصبانات بآبرة غليظة في عدة أماكن لتعطي نكهة للمرقة ولكي لا تنفقع أثناء الطهو ثم تسلق مدة ساعتين في لترين من الماء مع تعويض الماء عند الحاجة لتبقى المرقة على حجمها إلى النهاية . عندئذ ترفع العصبانات بمرغاة وتترك حتى تبرد بينما تبقى القدر فوق نار قوية . عندما تغلي المرقة يسكب فيها مقدار من الدويذة الدقيقة (الشعرية) أو من الشربة مع قليل من الملح وتترك تغلي بدون غطاء حوالي ربع ساعة ثم يعدل تمليحها .

ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرماً ناعماً . تخفق بيضتان مع المعدنوس المفروم ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح . تحمى كمية كافية من الزيت في مقلاة عميقة . يقص



## كناف مع الشربة

أغصان دقيقة من الكليل (1)	رأس خروف
ليمونة واحدة	150 غراما من الشربة
قبصة من الزعفران	50 غراما من المعدنوس
فلفل أسود	50 غراما من الكرفس
ملح	30 غراما من السمن

يسلخ الرأس جيدا ثم يكسر بالساطور الى اربعة اجزاء . يحفظ المخ ليستعمل في طعام آخر بينما تفرك قطع الرأس بالزعفران والفلفل الأسود والملح وتدهن بشيء من الزبدة أو السمن حسب الرغبة . تنظف وتنقى أغصان دقيقة من الكليل وتصفى في قاع الكسكاس ثم توضع فوقها قطع الرأس ويغلى الكسكاس بصحن أو غيره . ينقى وينظف ويفرم المعدنوس والكرفس ويوضع في قدر الكسكاس مع ثلاثة لترات من الماء فوق نار قوية . عندما يغلي الماء يركب الكسكاس فوق القدر وتطين حافة القدر مع الكسكاس بشيء من العجين أو يلف بشريط رقيق من القماش ( قفيلة ) كي لا يتسرب البخار بينهما . يواصل الطبخ هكذا حوالي ساعتين فوق نار هادئة وعندما تنضج قطع الرأس تحفظ على حدة وترمى قطع الكليل بينما تبقى القدر فوق الكانون . تقوى النار بعد ذلك وحينما تغلي المرقة تسكب فيها الشربة أو مقدار مماثل من الدويذة ( الشعيرية ) وتترك تغلي بدون غطاء قرابة ربع ساعة ثم يعدل الملح .

**التقديم :** ترتب قطع الرأس في طبق التقديم . تسكب الشربة في سلطانية وتقدم سخنة مع أرباع من الليمون .

## رأس علوش مصلي

رأسا خروف	50 غراما من السمن أو من الزبدة
500 غرام من البطاطا	ليمونة حامضة
50 غراما من المعدنوس	قبصة من الزعفران
50 غراما من البصل	فلفل أسود وملح

تسلخ رأسا الخروف وتنظف جيدا ثم تقص طولاً على نصفين بالساطور وتبقى أمخاخها في مكانها . تفرك بعد ذلك بالزعفران والفلفل الأسود والملح ثم تدهن بالسمن أو

(1) الكليل الاكليل

أنداك العصبان الى شرائح متساوية بواسطة سكين حاد وبحذر لكي لا يتفتت . تؤخذ بعد ذلك شرائح العصبان واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف بالدقيق وتحمر في الزيت على الوجهين وتقطر .

**التقديم :** تصف شرائح العصبان في طبق التقديم وتزين حسب الرغبة بمقدار من البطاطا المقلية أو بأوراق من الخس . تسكب الشربة في سلطانية وتقدم سخنة مع الليمون الحامض .

## مرقة بيضنة

أربع عصبانات صغيرة	ملعقة من الدقيق
بيضتان	ملعقة من معجون الطماطم
ليمونة كبيرة واحدة	نصف ملعقة من الهريسة
ملعقتان من الزيت	فلفل أسود وملح

يحضر العصبان كما ذكر من قبل ثم ينغز في عدة أمكنة بالشوكة أو بآبرة غليظة كي لا ينفقع أثناء الطهو وليتسرب طعمه الى المرقة . يحمى الزيت في قدر فوق نار حامية ثم يضاف اليه معجون الطماطم ممزوجا بكأس من الماء والهريسة والعصبان وتمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية ما فيها . عندما يغلي الماء تترك القدر مغطاة فوق نار هادئة حوالي ساعتين مع التحريك من حين لآخر وزيادة كمية من الماء عند الحاجة حتى تبقى الصالصة على حجمها كما هو في البداية .

يخفق البيض مع عصير ليمونة كبيرة وملعقة واحدة من الدقيق عندما ينضج العصبان يسكب الخليط في الصالصة مع التحريك ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

عصبان باللوبيا البيضة	عصبان بالجلبانة
عصبان بالبطاطا	مرمز بالعصبان
	- مدفونة بالعصبان

ينسج على منوال مرقة اللوبيا البيضاء ومرقة الجلبانة ومرقة البطاطا والمرمز والمدفونة باللحم مع تعويض هذا الأخير بكمية من العصبان حسب الرغبة .



بمقدار مماثل من الزبدة وتصف في طبق صالح للفرن . تقشر البطاطا وتقص أرباعا أو في شكل حلقات سميكة متساوية ثم ترتب حول قطع الرأس ويسكب حوالي كأس من الماء في قاع الطبق . يحمى فرن متوسط الحرارة. يوضع الطبق في الفرن قرابة الساعة تسقى أثناءها قطع الرأس بشيء من الصالصة تغرف من حين لآخر بملعقة خشبية من قاع الطبق وذلك حتى يتم النضج . في هذه الأثناء ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل .

**التقديم :** تصف قطع الرأس في طبق التقديم وتزين بحلقات البطاطا ثم تصب فوقها الصالصة وترش بالمعدنوس والبصل المفروم وتقدم بعد ذلك سخنة مع ارباع من الليمون .

### لسان عجل مكفن

لسان عجل واحد	ليمونة حامضة
500 غرام من البطاطا	أوراق من الهندباء
50 غراما من الدقيق	زيت للقلي
بيضتان	فلفل أسود وملح

يحضر اللسان كما ذكر في بداية هذا الباب ويسلق في الماء الغالي مدة ساعة تقريبا ثم يقص في شكل حلقات رقيقة متساوية . تفرك إثر ذلك بالفلفل الأسود والملح . تقشر البطاطا وتقطع في شكل عصيات صغيرة متساوية . يحمى الزيت في طاوة فوق نار متوسطة الحرارة . يخفق البيض مع قليل من الفلفل الأسود والملح . تؤخذ بعد ذلك حلقات اللسان واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف في الدقيق وتحمر في الزيت على الوجهين . تقلى بعد ذلك البطاطا في ما تبقى من الدهن وتقلب فيه حتى يحمر لونها ثم ترفع عنه بمرغاة وترش بقليل من الملح الناعم .

**التقديم :** تصف قطع اللسان في وعاء التقديم أو في الصحون الفردية وترتب حولها البطاطا ثم تزين بأوراق من الخس وتقدم سخنة مع أرباع الليمون .

مشاومة باللسان  
لسان بالفقاع  
لسان بالزيتون  
لسان بالأمالح

كمونية باللسان  
مرمز باللسان  
لسان بالجلبانة  
لسان بالكبار

ينسج على منوال الكمونية والمشاومة والمرمز باللحم واللحمت بالكبار والزيتون والأمالح باللحم ومرقة الجلبانة الزعرة ومرقة الفقاع مع تعويض اللحم بلسان عجل صغير أو بوزن مماثل من السنة الغنم .

### لسان محشي

لسان عجل واحد	أربع بيضات
50 غراما من المعدنوس	ملعقتان من الزيت
50 غراما من جبن القرويير	ملعقة من معجون الطماطم
25 غراما من جبن البرمزان	نصف ملعقة من الهريسة
15 غراما من السمن	فلفل أسود
50 غراما من البصل	ملح

يحضر اللسان كما ذكر من قبل ويرفع عنه اللحم الخلفي ليستعمل في ما بعد . يحفر بعد ذلك اللسان بسكين حاد حتى يصبح في شكل كيس ثم يوسع بالأصابع أو بيد المهراس مثلا وكل ذلك بحذر لكي لا تتقرب جدران الكيس . يفرك أنذاك اللسان من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ويترك على حدة .

ينظف اللحم المأخوذ من مؤخر اللسان ومن داخله ويفرم أو يقطع صغارا . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . توضع المواد المذكورة في برنية (1) مع السمن فوق النار حوالي ربع ساعة مع التقليب المتواصل ثم يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . يضاف اليه أنذاك الجبن بعد حكه بالمبشرة ويخلط الجميع مع بيضة نيئة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . تسلق البيضات الباقية في الماء الغالي قرابة 12 دقيقة وتقشر . يحشى بعد ذلك اللسان على النحو التالي :

توضع بيضة مسلوقة في قاع اللسان ثم يوضع بعدها ثلث الحشو . تضاف بيضة

البرنية : وعاء من خزف يطبخ فيه اللحم أحيانا .



ثانية ثم ثلث الحشو وأخيرا البيضة الثالثة تغطى بما تبقى من حشو ثم تخاط الفتحة بخيط متين .

يحمى الزيت في قدر مناسبة الحجم ويحمر فيه اللسان جيدا . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة حوالي ساعتين يقلب أثناءها اللسان عدة مرات مع إضافة قليل من الماء من وقت لآخر خوفا من التجفيف . حالما يتم النضج يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** يقص اللسان بسكين حاد في شكل حلقات متساوية ترتب إثر ذلك في وعاء التقديم ثم تسكب الصالصة فوقها أو تقدم في إناء خاص على حدة . تزين قطع اللسان بأوراق من الخس أو بمقدار من البطاطا المقلية أو بكمية من الخضر المسلوقة حسب الرغبة .

## الدواجن



## تحضير الدواجن

**نتف الريش :** حالما يذبح الطير ينتف ريشه باليد ابتداء من الأجنحة ثم بقية الأجزاء حتى ينزع الريش كله . يمسك بعد ذلك الطير من عنقه باليد اليمنى ومن مؤخره باليد اليسرى ويمرر فوق شعلة الغاز ليحترق ما تبقى من الريش الناعم ثم تقلع بالملقط جذور الريش الناعم المتبقية التي لا زالت منغرسه في الجلد . وهناك من يستعمل طريقة أخرى تتمثل في وضع الطير دقيقة واحدة في الماء الغالي ثم ينتف الريش بسرعة وينفس الأسلوب .

**تفريغ الطير :** ينظف الطير بالماء والصابون ويشطف ثم تفتح فتحة صغيرة في مقدم الصدر وتنزع من خلالها القانصة ثم يقطع الرأس . تفتح بعد ذلك فتحة ثانية في مؤخر البطن وتنزع من خلالها الأحشاء الداخلية كلها مع اجتناب فقس المرارة حتى لا يفسد طعم ما حولها من اللحم . تقطع الأرجل في مستوى الركبة وتطرح . وينظف أذناك الطير جيدا من الداخل ومن الخارج مرة ثانية . ينظف القلب والكبد وتترك على حدة . تشق القانصة بالسكين ويزال ما فيها من حصى وغيره ثم تقشر من جلدها وتنظف جيدا .

يطهى الطير كاملا كما هو وإلا يقطع قطعاً مناسبة حسب الرغبة أو يجرّد من عظامه .

**تجريد الطير من العظام :** يجرّد الطير من العظام بعد أن يحضر كما سبق ويستعمل لهذا الغرض سكين حاد قصير ومستدير الطرف نوعاً ما . يشق الطير شقا عميقاً من أعلى الرقبة الى مؤخر الذيل . يفصل بعد ذلك اللحم عن العظام شيئاً فشيئاً ابتداء من عظم الرقبة تارة بحافة السكين وتارة يزال اللحم عن العظام بالأصابع ويسلخ هكذا العمود الفقري ثم الأضلاع الى أن نصل رويدا رويدا الى الأجنحة والأيدي حتى نتخلص تماما من مجموع الهيكل الهظمي ونحصل في النهاية على شبه كيس بدون أن يمزق اللحم .

## دجاج مقلي مع الشربة الزعرة

دجاجة متوسطة الحجم	30 غراما من السمّن
500 غرام من البطاطا	زيت لقلي الدجاج
150 غراما من الشربة	أوراق من الهمندباء
50 غراما من المعدنوس	ليمون حامض
50 غراما من الكرفس	فلفل أسود وملح

ينقى وينظف ويفرم الكرفس والمعدنوس . تقطع الدجاجة قطعاً متساوية وتحفظ القانصة والقلب والكبد على حدة لتستعمل في طعام آخر . تفرك قطع الدجاج بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر كبير نسبياً مع الكرفس والمعدنوس وتغمر بلترين من الماء . توضع القدر فوق نار حامية وحينما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك مدة ساعة تقريبا مع التحريك وتعويض الماء المتبخّر من حين لآخر . تخرج بعد ذلك قطع الدجاج من الوعاء وتقطر أو تنشف ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح وتترك على حدة بينما تبقى القدر فوق النار . تسكب الشربة في المرقّة ويستمر الطهو بدون غطاء حوالي 20 دقيقة .

في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقطع في شكل عصيات متعادلة . يحمى الزيت في طاوة وتقلي فيه قطع الدجاج الى أن يحمر لونها وترفع عن النار . تقلى بعد ذلك البطاطا في ما بقى من الزيت ثم تخرج وترش بشيء من الفلفل الأسود والملح الناعم .

**التقديم :** توضع قطع الدجاج في وسط طبق وترتب حولها قطع البطاطا وتزين بأوراق من الهمندباء أو الخس . تسكب الشربة في سلطانية ويضاف إليها قليل من السمّن أو من الزبدة ثم يعدل تمليحها وتقدم مع قطع من الليمون الحامض .

## دجاج مكفن مع برودو الخضرة

دجاجة متوسطة الحجم	50 غراما من الكرفس
750 غراما من البطاطا	50 غراما من المعدنوس
200 غرام من اللفت	30 غراما من السمّن أو من الزبدة
200 غرام من الجزر	بيضتان
200 غرام من الجدرّة	زيت لقلي الدجاج
150 غراما من الكراث	أوراق من الخس
100 غرام من فتات الخبز	ليمون حامض
50 غراما من جبن القرويير المبشور	فلفل أسود وملح

ينظف اللفت والجزر والجدرّة مع ربع كمية البطاطا ثم تقشر تلك الخضرة وتقطع مكعبات صغيرة . ينقى المعدنوس ويفرم فرما ناعما وكذلك الكرفس والكراث . تقطع الدجاجة الى أربع قطع وتتبل بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر كبيرة مع الخضرة وتغمر بلترين من الماء . توضع القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك حوالي ساعة مع التحريك من وقت لآخر وزيادة ما يكفي من الماء لتبني المرقّة على حجمها . ترفع بعد ذلك قطع الدجاج وتجرد من العظام بينما تبقى القدر فوق نار



خفيفة . تفتت القطع الصغيرة من اللحم وتعاد الى المرقة . تقطر القطع الكبيرة أو تنشف ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح .

تخفق بيضتان في صحفة . يخلط فتات الخبز مع الجبن المبشور . تقشر حبات البطاطا الباقية وتقطع في شكل عصيات متساوية . يحمى الزيت في طاوة عميقة . تلف أنذاك قطع الدجاج الواحدة بعد الأخرى بخليط فتات الخبز والجبن وتغطس في البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت الى ان يحمر لونها وترفع عنه . تقلى بعد ذلك البطاطا في ما تبقى من الزيت ثم تقطر وترش بقليل من الملح الناعم .

**التقديم :** تصف قطع الدجاج المكفن في وسط طبق التقديم وتوضع حولها قطع البطاطا ثم يزين بأوراق من الخس أو من الهندباء . يسكب البرودو في سلطانية ثم يضاف اليه قليل من السمن أو من الزبدة الى من أراد ذلك ثم يعدل تمليحه ويقدم مع قطع من الليمون عند الطلب .

**دجاج الهند مقلي مع الشربة  
الزعرة**

**دجاج الهند مكفن مع البرودو  
الزعرة**

وصفات مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الدجاج بكمية مماثلة من دجاج الهند أو من لحم الدواجن الأخرى كالورز والبط وغيرها .

### دجاج في الكوشة مع البطاطا

دجاجة متوسطة الحجم	ليمونة حامضة
500 غرام من البطاطا	قبصة من الزعفران
30 غراما من السمن	فلفل أسود
أربع ملاعق من الزيت	ملح

تنظف الدجاجة كما ذكر من قبل ثم تخاط أرجلها وأجنحتها بخيط متين من الظهر وتتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ثم توضع في داخلها نصف كمية السمن . تقشر البطاطا وتقص أرباعا أو في شكل حلقات متساوية أما اذا كانت صغيرة جدا فتبقى كما هي . تصف البطاطا في طبق مناسب الحجم وتوضع فوقها الدجاجة ثم

تسقى بالزيت ويربع لتر من الماء . يوضع آنذاك فوق الدجاجة ما بقى من السمن ثم ترش بالزعفران ممزوجا بقليل من الماء .

يحمى الفرن مسبقا بحرارة مرتفعة ويوضع فيه الطبق مدة عشر دقائق ثم يستمر الطهو بحرارة متوسطة حوالي 20 دقيقة بالنسبة لنصف كيلو واحد من الدجاج . أثناء تلك المدة يعوض الماء المتبخر بقليل من الماء الغالي عند الحاجة ويسقى الدجاج بشيء من السائل يؤخذ من حين لآخر بملعقة خشبية من قاع الطبق . عندما يتم النضج يترك الوعاء في الفرن بعض الوقت حتى يجف الماء نسبيا ويحمر سطح اللحم .

**التقديم :** يفك الرباط وتقص الدجاجة ارباعا أو مقاطع حسب الرغبة . توضع تلك القطع في طبق التقديم وترتب حولها قطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة أو تقدم في وعاء خاص على حدة مع قطع من الليمون الحامض .

### الدجاج المحشي

الحشو : وصفة مثالية

25 غراما من مبشور البرمزان	200 غرام من البطاطا
أربع بيضات	200 غرام من اللحم المفروم
القلب والكبد وقانصة الطير	100 غرام من جبن القرويير
بصلة صغيرة مفرومة	50 غراما من فريم المعدنوس
فلفل أسود وملح	50 غراما من السمن

تنظف قوانز الطير وتقطع صغارا وتوضع في برنية مع اللحم وفريم المعدنوس والبصل وتتبل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ثم يضاف اليها السمن وتسقى بقليل من الماء . يطهى بعد ذلك الخليط حوالي ربع ساعة فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل ويترك جانبا حتى يبرد . تسلق البطاطا في الماء مدة ربع ساعة وتقطع مكعبات صغيرة ثم تقلى في الزيت وتقطر . تيبس بيضتان في الماء الغالي وتقطع ثم تخفق بيضتان . يقص اثر ذلك جبن القرويير قطعاً صغيرة ثم تخلط جميع العناصر المذكورة مع جبن البرمزان ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

**للتنوع :** يمكن تعويض المعدنوس بربع كيلو من السبناخ بعد أن تفرم أوراقه كما يمكن تعويض البطاطا باحدى المواد التالية :





Agneau au four

كوشة علوش

- 150 غراما من الأرز بعد أن يسلق في الماء الغالي مدة عشر دقائق ويقطر .
- 150 غراما من المقرونة الدقيقة (العقيق) المسلوقة في الماء .
- 500 غرام من الجلبانة الطرية أو 250 غراما من الجلبانة المعلبة .
- 250 غراما من الفطر الطازج (الفقاع) أو من الفقاع المعلب .

تجهز الدجاجة كما ذكر في بداية هذا الباب وتبقى كما هي والا تجرد من العظام .  
تفرك بعد ذلك بالزعفران والفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تحشى باحدى  
الحشوات السابق ذكرها وتخاط الفتحات بآبرة وخيط متين . تطبخ بعد ذلك الدجاجة  
باحدى الطرق التالية :

### دجاج محشي محمر

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| دجاجة متوسطة الحجم       | أربع ملاعق من الزيت |
| كمية من الحشو حسب الرغبة | قبصتان من الزعفران  |
| 500 غرام من البطاطا      | ليمونة حامضة        |
| 15 غراما من السمن        | فلفل أسود وملح      |

تجهز الدجاجة وتحشى كما ذكر من قبل . تقشر البطاطا أرباعا أو في شكل حلقات  
سميكة متساوية يحمى الزيت في قدر مناسبة الحجم فوق نار قوية وتحمر فيه الدجاجة  
من جميع جوانبها ثم تضاف اليه قطع البطاطا وتغمر بثلاثة أرباع اللتر من الماء . عندما  
يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك حوالي 45 دقيقة يعوض أثناءها الماء المتبخر  
وتقلب الدجاجة في تلك الفترة مرتين أو ثلاث . عندما يوشك الدجاج على النضج يكف عن  
التمريق ويبقى الوعاء مكشوقا حتى يجف الماء ويحمر سطح الدجاجة . يضاف آنذاك  
السمن ثم يعدل تمليح الصالصة وترفع القدر عن النار .

**التقديم :** الدجاجة العادية : تفك عنها الخيوط وتقطع أرباعا أو مقاطع متساوية  
حسب الرغبة . توضع تلك القطع في وسط طبق التقديم أو في الصحون الفردية ويرتب  
حولها الحشو وقطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم مع الليمون الحامض على  
حدة .

الدجاجة المجردة من العظام : تفك عنها الخيوط وتترك بعض الوقت لتبرد نوعا ما  
حتى يسهل تقطيعها . تقص آنذاك بلطافة حتى لا تتفتت وفي شكل حلقات سميكة  
متساوية ويستعمل لهذا الغرض سكين حاد . تصف بعد ذلك تلك القطع في صحن  
التقديم وترتب حولها قطع البطاطا ثم يسكب فوقها الدهن وتقدم مع الليمون الحامض .



Langue farcie

اللسان المحشي



## دجاج محشي في الكوشة

ملعقتان من الزيت	دجاجة حجمها حسب الرغبة
قبصتان من الزعفران	كمية كافية من الحشو
ليمونة حامضة	500 غرام من البطاطا
فلفل أسود وملح	30 غراما من السمن

تحضر الدجاجة كالمعتاد وتترك صحيحة أو تجرد من العظام حسب الرغبة ثم تحشى وتخاط وتفوح بالفلفل الأسود والملح. تقشر البطاطا وتقص أرباعا أو في شكل حلقات متساوية وتتبل بقليل من الملح الناعم .

يحمى الفرن حتى يصل الى حرارة مرتفعة . توضع الدجاجة في طبق مناسب الحجم مع قطع البطاطا . تمرق بعد ذلك برقع لتر من الماء ويسكب فوقها الزيت ثم يوضع فوقها السمن أو الزبدة وترش بقبصتين من الزعفران ممزوجة بقليل من الماء . يوضع الطبق في الفرن وعندما يحمر سطح الدجاجة يقلل من الحرارة ويستمر الطبخ قرابة 45 دقيقة يفتح أثناءها الفرن من حين لآخر لتسقى الدجاجة بشيء من الدهن يغرف من قاع الطبق بملعقة خشبية مع اضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة . عندما يتم النضج يكف عن التمريق بعض الوقت حتى يجف الماء ثم يعدل تمليح الصالصة .

التقديم : كتقديم الدجاج المحشي المحمر .

## دجاج محشي في الكوشة

طريقة ثانية

وصفة مماثلة للوصفة السابقة وتستعمل فيها نفس المقادير مع التحوير التالي : بعد أن تنظف الدجاجة تقص الى نصفين بالطول وتوضع في طبق صالح للفرن يدهن بقليل من السمن أو الزبدة . تجمم تلك القطع بالحشو ثم تطهى وتقدم بنفس الطريقة .



Un ragoût aux abats

العقد



## مرمز بالدجاج

دجاجة صغيرة	عشر لتر من الزيت
500 غرام من الطماطم الطرية	ملعقة من الطماطم المصبرة
250 غراما من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من الهريسة
250 غراما من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الفلفل الحار ( الحريف )	فلفل أسود
100 غرام من الحمص أو من اللوبياء	ملح

ينقى الحمص أو اللوبياء الجافة وينظف ثم ينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف .  
تنظف الطماطم وتقص منها حبتان ارباعا أو في شكل حلقات متساوية وتحفظ على حدة  
لتستعمل في ما بعد اما الحبات الباقية فتقطع قطعاً صغيرة والا تعصر وتصفى . يقشر  
البصل ويفرم فرماً خشناً ، يقص الفلفل الحلو ارباعاً بالطول ثم تحذف أعناقها ويترك  
صحيحاً ويمكن الاستغناء عنه . تقطع الدجاجة قطعاً متساوية حسب الرغبة وتفرك  
بالفلفل الأسود والملح .

يحمى الزيت وتقلي فيه قطع الدجاج . مدة خمس دقائق مع البصل ثم يضاف اليها  
الحمص أو اللوبياء ومعجون الطماطم ممزوجاً بقليل من الماء والهريسة وفلفل الزينة  
وتغمر بقرابة نصف لتر من الماء . حالما يغلي الماء تترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة حوالي  
ثلاثة ارباع الساعة يحرك أثناءها الدجاج من حين لآخر مع مراعاة تعويض الماء عند  
الحاجة . يضاف آنذاك الفلفل وقطع الطماطم الطرية ويستمر الطبخ بدون مرق حوالي  
ربع ساعة ثم تضاف قبصة من الفلفل الأسود ويعدل التمليح .

**التقديم :** تصف قطع الدجاج في صحن التقديم وتحاط بالفلفل الحار وقطع الفلفل  
الحلو ثم تزين بحلقات الطماطم وتقدم سخنة .

مرقة جلبانة زعرة بالدجاج  
كبامة زعرة بالدجاج  
مرقة بسباس بالدجاج  
دجاج بالكبار

قناوية بالدجاج  
كوشة بالدجاج  
مرقة كرفس بالدجاج  
مرقة لوبيا بيضاء بالدجاج

وصفات مطابقة للوصفات التي يستعمل فيها اللحم ويعوض هذا الأخير بدجاجة  
صغيرة أو بما يساوي وزنها من الطيور الداجنة الأخرى كالبط ودجاج الهند والوز  
والحمام وغيرها مع الملاحظة بان طهو الدجاج الصغير والحمام يتطلب بـ 45 و 60 دقيقة  
اما الدجاج الكبير الحجم والوز والبط ودجاج الهند يتطلب ساعة ونصف الساعة  
تقريباً .



طيور الصيد والأرانب



## قوبع مكفن

ثمانى طيور	بيضتان
100 غرام من الدقيق	ليمون حامض
60 غراما من الزبدة	فلفل أسود
عشر لتر من الزيت	ملح

تجهز الطيور كما ذكر من قبل وتقص على نصفين بالطول ثم تسحب عظامها الى من اراد ذلك . تفرطح اذناك القطع بوجه الساطور وبعد ان تتبل بالفلفل الأسود والملح ترش بمقدار من الزيت ومن عصير الليمون وتترك جانبا حوالي ساعتين .

يخفق البيض مع قليل من الفلفل الاسود والملح وتحمى الزبدة في مقلاة . تغطس اذناك قطع القوبع في البيض المخفوق وتلف بالدقيق أو بشيء من الخبز البانت ثم تحمّر بالتعاقب في الزبدة على الوجهين وتقدم ساخنة مع حاشية من عصيدة البطاطا أو من البطاطا المقلية أو من الجلبانة المسلوقة حسب الرغبة .

## عصفور الزيتون سفافد

12 من عصفير الزيتون	ليمون حامض
اربع ملاعق من الزيت	فلفل أسود
100 غرام من ألية الضأن	ملح

تريش عصفير الزيتون وتقص اطرافها ومناقيرها ثم تحذف امعاؤها وتنظف جيدا . تتبل بعد ذلك العصفير بالفلفل الأسود والملح وتدهن بمقدار من الزيت أو من الزبدة وبعد ان تشك في الأسياخ (1) مع قطع رقيقة من ألية الضأن عند الرغبة تشوى حوالي عشر دقائق على نار هادئة وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون .

## مرقة زيتون بعصفير الزيتون

12 من عصفير الزيتون	ملعقة من معجون الطماطم
200 غرام من الزيتون الأخضر	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة من التابل
بصلة صغيرة	فلفل أسود وملح

(1) الأسياخ : السفافد الصغيرة .

## ترد مشوي

ثمانى طيور	ليمون حامض
50 غراما من الزبدة	فلفل أسود وملح

تريش العصفير كما يريش الدجاج وتقطع أرجلها ورؤوسها واجنحتها وتفرغ من احشائها وبعد ان تنظف جيدا تتبل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تدهن بالزيت او بمقدار من الزبدة وتشوى على مشواة فوق الغاز أو على الجمر الخالي من الدخان مدة عشر دقائق تقلب اثناءها مرتين أو ثلاثا وتقدم حالا مع الليمون الحامض .

## ترد مقلي

ثمانى طيور	ليمون حامض
500 غرام من الجلبانة	فلفل أسود
60 غراما من الزبدة	ملح

تجهز الطيور كما ذكر في الوصفة السابقة ويقص كل منها على نصفين بالطول ثم تسحب عظامها عند الرغبة أو تبقى كما هي . تفرطح بعد ذلك القطع بوجه الساطور وتترك بالملح والفلفل الأسود . تحمى الزبدة في طاوة وتقلي فيها قطع الترد حوالي عشر دقائق على الوجهين وعندما يحمر لونها ترفع بمرغاة ثم ترش بعصير الليمون وتقدم ساخنة مع نصيب من البطاطا المقلية أو الجلبانة المسلوقة تتبل بالفلفل الأسود والملح بعد سلقها وتسكب فوقها الزبدة السائحة (1) الفاضلة في المقلاة .

السائحة : الذائبة .



من الخس الفرنجي أو الهندياء ثم يسكب فوقها ما بقي من دهن القلي وتقدم حالا كذلك مع ارباع من الليمون .

### حجل في الكوشة

100 غرام من الزبدة	اربع حجلات
قبصتان من الزعفران	500 غرام من البطاطا
فلفل أسود وملح	100 غرام من آلية الضأن

تقص قطعة الآلية الى اربع شرحات رقيقة . تقشر البطاطا وتقص ارباعا أو في شكل حلقات غليظة متساوية وترش بقليل من الملح الناعم . يحل الزعفران في ملعقتين من الماء . تحضر الحجلات كما يحضر الدجاج وبعد ان تسحب احشاؤها وتنظف جيدا تكتف أرجلها واجنحتها وتربط على صدر كل منها شريحة من آلية الضأن حتى لا يحترق لحمها اثناء الطهو . يفرك آنذاك الحجل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويدهن بمقدار من الزبدة أو السمن .

توضع اثر ذلك الحجلات في طبق مدهون بالزبدة وترتب حوله حلقات البطاطا ويسكب فوقها محلول الزعفران ثم يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة تقلب اثناءها الحجلات مرة واحدة بعد عشر دقائق . تحذف بعد ذلك قطع الآلية وتبقى الحجلات بضع دقائق في الفرن حتى يحمر سطحها نوعا ما .

**التقديم :** تصف الحجلات في طبق التقديم وترتب حولها حلقات البطاطا ثم يسكب فوقها ما بقي من دهن وتقدم ساخنة .

### سمانة قلاية

اربع سمانات	قبصتان من الزعفران
50 غراما من فريم المعدنوس	ليمون حامض
50 غراما من فريم البصل	فلفل أسود
عشر لتر من الزيت	ملح

تحضر السمانات كما يحضر غيرها من الطيور ثم تسحب احشاؤها وبعد ان تنظف جيدا يقطع كل منها الى اربعة اجزاء وتفرك القطع بالفلفل الأسود والملح : يحمى الزيت

تحضر عصافير الزيتون كما ذكر من قبل وبعد ان تنظف جيدا تتبل من الداخل ومن الخارج بالتابل والفلفل الأسود والملح . تغسل حبات الزيتون وتحذف نوياتها بالأداة المعدة لذلك . يقشر البصل ويفرم . يحمى الزيت في قدر على نار مرتفعة الحرارة وتقلي فيه العصافير مدة خمس دقائق مع فريم البصل . يضاف اليها بعد ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة والزيتون وتمرق بقليل من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حوالي 20 دقيقة مع التحريك من حين لآخر . حالما ينضج لحم الطيور تعلق الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ثم يعدل الملح ويجعل القدر .

**التقديم :** تصف العصافير في ماعون التقديم وترتب حولها حبات الزيتون ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم ساخنة .

### حجل مقلي

مع الشربة الزعرة

حجلتان	100 غرام من الشربة
100 غرام من البطاطا	100 غرام من الزبدة
100 غرام من المعدنوس	ليمون حامض
100 غرام من الكرفس	فلفل أسود
100 غرام من أوراق الخس	ملح

يحضر الحجل كما يحضر الدجاج وتسحب احشاؤه وبعد ان ينظف جيدا يقطع الى اربعة اجزاء ويفرك بالفلفل الأسود والملح . ينظف وينقى ويفرم الكرفس والمعدنوس فرما دقيقا . تقشر البطاطا وتقص في شكل عصيات صغيرة متعادلة .

تسلق قطع الحجل في لتر ونصف من الماء في طنجرة مع فريم الكرفس والمعدنوس وحالما ينضج لحمها ترفع بمرغاة وتقطر جيدا بينما تبقى المرقة فوق الموقد وتقوى تحتها النار . عندما تفور القدر تسكب فيها الشربة تدريجيا وتبقى تغلي بدون غطاء حوالي ربع ساعة . في هذه الأثناء يحمى مقدار من الزبدة أو من السمن في مقلاة . تتبل قطع الحجل من جديد بالفلفل الأسود والملح وتقلي في الدهن وتقلب فيه وحالما يحمر لونها تترك جانبا وتقلي البطاطا في ما بقي من الزبدة . عندما تنضج الشربة تضاف اليها جمعة من الزبدة أو السمن وقبصة من الزعفران عند الرغبة ثم يعدل تمليحها .

**التقديم :** تسكب الشربة في سلطانية وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون . تصف قطع الحجل في طبق التقديم وترتب حولها عصيات البطاطا المقلية وتزين بأوراق



في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع السمان بضع دقائق مع فريم البصل ثم يضاف اليها الزعفران وتغمر بالماء . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ربع ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . تعلق بعد ذلك الصالصة اذا اقتضى الحال ثم يعدل ملحها .

**التقديم :** تصف قطع السمان في طبق التقديم وتسكب فوقها الصالصة ثم يرش فوقها المعدنوس المفروم وتقدم ساخنة مع الليمون الحامض على حدة .

### قطا مسلي

زوج قطا	ملعقة قهوة من الفلفل الأسود
ديسيلتران من الزيت	نصف ملعقة من التابل
ملعقة من الهريسة	ملح

تحضر الطيور كالمعتاد ثم تسحب احشاؤها وبعد ان تنظف جيدا تجرد من العظام ثم يقطع لحمها قطعاً متعادلة ويفرك بالفلفل الأسود والتابل والملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع القطا مدة خمس دقائق ثم تضاف اليها الهريسة وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي 40 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر . عندما تنضج قطع القطا تعلق الصالصة بدون غطاء حتى يجف الماء ولا يبقى الا الدهن ثم يعدل الملح ويجعل القدر .

**التقديم :** يقدم المسلي ساخناً أو بارداً حسب الرغبة .

### الحمام المحشي

زوج حمام	بصلة مفرومة
300 غرام من هبرة البقر	ملعقتان من الأرز
100 غرام من الزبدة	قبصتان من الزعفران
50 غراماً من البرمزان المرحي	ليمون حامض
50 غراماً من المعدنوس	أوراق من الخس للزينة
أربع بيضات	فلفل أسود وملح

يحضر زوج الحمام كغيره من الطيور وتسخب احشاؤه ثم ينظف جيدا ويفرك بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويترك جانباً . يفرم اللحم فرماً دقيقاً . ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل . تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة .

يسلق كذلك الأرز مدة ربع ساعة في الماء الغالي والملح ويقطر ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من الخبز البائت المسحوق . يحل الزعفران في كأس من الماء . يتبل اللحم المفروم بالفلفل الأسود والملح ويطهى مع المعدنوس والبصل وقليل من الزبدة أو السمن كما يطهى حشو البريك الدياري وحالما يبرد يضاف اليه الأرز والجبن ومكعبات البيض المسلوق ويخلط كل ذلك مع ما بقي من البيض النيء ثم الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

يحمى الفرن بحرارة معتدلة . تحشى الحمامتان وتربط أرجلها واجنحتها وتخاط الفتحات . تدهن أذاك الطيور بالزبدة من جميع نواحيها وتوضع في طبق مدهون ايضاً بشيء من الزبدة أو السمن وترش بمحلول الزعفران . يوضع بعد ذلك الطبق في الفرن لمدة نصف ساعة تقلب اثناءها الحمامات مرتين وتسقى من حين لآخر بمقدار من الصالصة يغرف بملعقة خشبية من قاع الطبق .

**التقديم :** تحذف الخيوط وتقص الحمامات على نصفين بسكين حاد . تصف أذاك القطع في طبق التقديم وتسكب فوقها الصالصة ثم تزين بأوراق الخس وبأرباع من الليمون وتقدم حالاً .

### أرنب مثاومة

أرنب متوسط الحجم	ملعقة من معجون الطماطم
أربع ملاعق من الزيت للمرقة	نصف ملعقة من الهريسة
أربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
بصلة صغيرة مفرومة	زيت وخل للملاح (1)
ملعقتان من الخل للمرقة	فلفل أسود وملح

تسلخ الأرنب من طرف الكراش وتسحب احشاؤها ثم تنظف جيدا وتقطع قطعاً منتظمة . تفرك بعد ذلك القطع بالفلفل الأسود والملح وتوضع في ماعون ثم تسقى بمقدار من الزيت والخل وتترك جانباً ساعتين أو أكثر مع التقليب من وقت لآخر حتى يتشرب لحمها بطعم الأفاوية . تقشر فصوص الثوم وتدق مع قليل من الملح .

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع الأرنب بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف اليها إثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وتغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع

(1) الملاح : خليط من الزيت والخل والتوابل ينقع فيه اللحم ومثله .



التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . عندما تنضج قطع الأرنب يكف عن المرق ثم يضاف الثوم مع ملعقتين من الخل وتعلك الصالصة بدون غطاء بعض الوقت وحالما يجف ماؤها نسبياً يجعل القدر وتقدم المثلثة ساخنة .

### قنفود بالزبيب

عشر لتر من الزيت	زوج من القنفد
ملعقة من الخل	100 غرام من الحمص المنقوع
فلفل أسود	100 غرام من البصل المفروم
ملح	100 غرام من الزبيب

يذبح القنفود ويسلخ وتسحب احشاؤه ثم يقطع رأسه وارجله وبعد ان ينظف جيداً يقطع قطعاً منتظمة . يحمي الزيت في قدر فوق نار قوية . تفرك قطع القنفود بالفلفل الأسود والملح وبعد ان تقلى خمس دقائق في الزيت مع البصل المفروم يضاف اليها الحمص وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار هادئة ما يقرب من 45 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر واطرافه قليل من الماء كلما اقتضى الحال . حالما توشك قطع القنفود على النضج يكف عن المرق ثم يضاف الزبيب والخل ويبقى القدر على النار الوقت الكافي بدون غطاء حتى يجف الماء نسبياً . يعدل آنذاك الملح ويرفع الوعاء عن النار .

## الأسماك والقشريات والرخويات



تدهن المشواة بالزيت وتسخن مسبقا حوالي 10 دقائق . ينشف السمك بقطعة من القماش ويجرح سطحه بالسكين في عدة اماكن متوازية ويتبل حسب متطلبات الوصفة ثم يدهن بالزيت . يوضع بعد ذلك السمك فوق المشواة لمدة 5 دقائق ثم يقلب ويشوى الوجه الثاني نفس المدة . يدهن السمك بالزيت عدة مرات اثناء الشوي بواسطة فرشاة صغيرة خاصة أو بريشة دجاج نظيفة .

### ورقة مشوية

750 غراما من الورقة	ليمون حامض
50 غراما من المعدنوس	فلفل أسود
زيت	ملح

تؤخذ الورقة الصغيرة الحجم بمقدار سمكة واحدة أو سمكتين بالنسبة للشخص الواحد . تسقط الورقة وتفرغ وتنظف وتنشف وتجرح ثم تفرك بالفلفل الأسود والملح وتدهن بالزيت . تدهن المشواة بالزيت وتسخن مسبقا فوق النار . يصفى السمك فوق المشواة مدة تتراوح بين 4 و 5 دقائق ثم يقلب ويشوى الوجه الثاني طيلة نفس الوقت . يدهن السمك بالزيت اثناء الشوي عدة مرات ويرفع عن النار عندما يتم النضج .

**التقديم :** يفرش طبق التقديم بالمعدنوس المفروم ثم يرتب فوقه السمك المشوي ويقدم ساخنا مع أرباع من الليمون .

### مداس مشوي

750 غراما من المداس	زيت لدهن السمك والمشواة
50 غراما من المعدنوس	ليمون حامض
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود وملح

يفرغ المداس ويقلم من جلده الأسود فقط ويجرد من الشوك عند الطلب ثم ينظف وينشف . يجرح بعد ذلك اذا كان كبير الحجم بجروح سطحية متقاطعة ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح ويدهن بالزيت ويغشى من الجنبين بقليل من الدقيق .

يشوى بعد ذلك المداس ويقدم كما تشوى وتقدم الورقة .





## غزال مشوي

750 غراما من الغزال	ليمون حامض
50 غراما من المعدنوس	زيت
نصف ملعقة من فلفل الزينة	فلفل أسود
نصف ملعقة من الكمون المهرس	ملح

يقلم الغزال ويفرغ وينظف ويجرح ثم يتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود وفلفل الزينة والكمون والملح . يدهن بعد ذلك بالزيت ويترك حوالي نصف ساعة على حدة حتى يتشرب لحمه بالتوابل المذكورة ثم يشوى ويقدم كما ذكر بالنسبة للورقة والمداس .

## السّمك المقلّي

يقلى السمك بطريقتين :

**القلي البسيط :** يقلى السمك في كمية قليلة من الزيت وتستعمل لهذا الغرض طاوة عادية مسطحة . تقلى بهذه الطريقة الأسماك الصغيرة وشرائح السمك الرقيقة . توضع آنذاك المقللة على النار وعندما يحمى الزيت توضع فيه كمية من السمك وتترك الوقت الكافي . حالما ينضج الوجه السفلي يقلب السمك بالشوكة أو بملق أو بملق حتى ينضج الوجه الثاني ثم يرفع السمك بمرغاة ( ملعقة كبيرة مثقبة ) ويترك على حدة . تضاف بعد ذلك كمية أخرى من الزيت إذا اقتضى الحال وعندما يحمى تقلى فيه كمية ثانية من السمك بنفس الطريقة . نلاحظ بأن عمليات وضع السمك في الزيت وتقليبه ورفعها خارج المقللة تتم بلطف وبحذر حتى لا يتفتت سطح السمك ويشوه شكله وحتى لا يتطاير طشيش الزيت الحامي على الأيدي . ويجب ان يكون الزيت حاميا جدا ( يصعد منه دخان خفيف ) عندما يكون السمك صغيرا أو شرائح السمك رقيقة أما اذا كان السمك أكبر حجما فيكون الزيت أقل حرارة .

**الطريقة الثانية :** يقلى السمك في كمية غزيرة من الزيت وتستعمل لهذا الغرض مقللة مزودة بسلة من السلك . تقلى بهذه الطريقة الأسماك الأكبر حجما نسبيا وشرائح السمك الغليظة والكفتة والأسماك المكفنة . توضع آنذاك المقللة على النار وعندما يحمى الزيت يوضع السمك في السلة وتغطس السلة في الزيت وتترك حتى ينضج السمك بدون ان نلتجىء احيانا الى تقليبه أثناء القلي . عندما ينضج السمك ترفع السلة بما فيها من السمك بينما يبقى الزيت في المقللة .

Andouillettes à la sauce blanche



المرقة البيضاء



السّمك المكفّن : وهو ما يعبر عنه بالتخبيز . يتم التخبيز بعدة طرق منها :

التخبيز البسيط : يتمثل في تغطية السمك قبل القلي بغشاء خفيف من الدقيق .

التخبيز بالحليب والدقيق ( طريقة فرنسية ) : يغطس السمك في الحليب ثم يغلف بغشاء خفيف من الدقيق .

التخبيز بالبيض والدقيق : يغطس السمك في البيض المخفوق ثم يغشى بقليل من الدقيق .

التخبيز على الطريقة الأنكليزية : يغشى السمك بالدقيق ويغطس في البيض المخفوق ثم يلف في الخبز المشوي المسحوق .

### تريلية مقلية

750 غراما من التريلية  
زيت للقلي  
فلفل أسود  
ملح

تفلس التريلية وتقليم وتفرغ وتنظف وتنشف ثم تتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح . تقلى بعد ذلك في الزيت بطريقة من الطريقتين المذكورتين وتقدم .

التقديم : تصف التريلية المقلية فوق طبق التقديم وترتب حولها كمية من الخضر المقلية حسب الرغبة : بطاطا - قرع بوطرينة - قرع أحمر - باذنجان - طماطم - فلفل أخضر حلو أو حريف الخ ... تقدم مع مقدار من صالصة الطماطم أو من الشرمولة .

### مداس مقلي

750 غراما من المداس  
50 غراما من الدقيق  
زيت للقلي  
فلفل أسود وملح

يقشر المداس من القشرة السوداء فقط اذا كان صغير الحجم والا فمن الجهتين ويقلم ويفرغ ويجرد من أحساكه عند الرغبة ثم ينظف جيدا وينشف . يتبل بعد ذلك من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ثم يغشى بقليل من الدقيق ويقلى بالطريقة البسيطة أو في الزيت الغزير ويقدم كما ذكر في الوصفة السابقة .

### غزال مقلي

750 غراما من الغزال  
أربعة فصوص من الثوم  
نصف ملعقة من الكمون  
فلفل أسود وملح وزيت للقلي

ينقى الكمون ويهرس . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح .

يقلم الغزال ويفرغ من أحشائه . يجرد من أحساكه عند الرغبة وينظف جيدا وينشف . يفرك بعد ذلك من الداخل ومن الخارج بالثوم والكمون ويترك على حدة بعض الوقت حتى يتشرب لحمه بطعم التوابل . يقلى بعد ذلك في الزيت ويقدم مصحوبا بشيء من البطاطا أو من الخضر المقلية ومع كمية من صالصة الطماطم على حدة .

### نزلي مقلي

750 غراما من النزلي  
أربعة فصوص من الثوم  
نصف ملعقة من الكمون  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
فلفل أسود (اختياري)  
ملح وزيت للقلي

ينقى الكمون ويهرس . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح .

يقلم النزلي ويفلس بلطف لأن لحمه رهيف جدا ثم يفرغ وينظف وينشف . يتبل بعد ذلك بفلفل الزينة والثوم والكمون ويترك قرابة نصف ساعة جانبا . يقلى بعد ذلك في الزيت بالطريقة البسيطة أو في الزيت الغزير ويقدم كما ذكر بالنسبة للتريلية المقلية .

### « حوت كامل »

كيلو واحد من القاروص (مثلا)  
500 غرام من البطاطا  
50 غراما من الدقيق  
زيت للقلي  
فلفل أسود  
ملح

تنظف البطاطا وتقشر في شكل شرائح رقيقة .

يفلس القاروص ويقلم ويفرغ وينظف وينشف ويقص في شكل شرائح متساوية سمك الواحدة أربعة سم تقريبا . تفرك بعد ذلك قطع السمك بالفلفل الأسود والملح وتغشى



بقليل من الدقيق . تحمى في مقلاة عميقة وفوق نار متوسطة الحرارة كمية من الزيت كافية لتطفو فوقها قطع السمك . حالما يحمى الزيت تقلب فيه في البداية شرائح البطاطا وتحفظ على حدة . تقلب بعد ذلك قطع القاروص وترفع عن النار عندما يحمر لونها .

**التقديم :** تصف قطع السمك فوق طبق التقديم وترتب حولها شرائح البطاطا وتقدم ساخنة مع مقدار من التستيرة ( راجع باب الخضراوات المقلية ) .

**ملاحظة :** تستعمل في هذه الأكلة بعض الأسماك الصغيرة كالكميري والغزال والورقة والأسماك المتوسطة الحجم الفاخرة الصنف كالقاروص والبوري والجراف والليموني وأحيانا بعض الأسماك الكبيرة الحجم كالتن والبلميت . تسمى الأكلة حوتا كاملا أو يعطى لها اسم السمك المستعمل فيها وتسمى آنذاك على سبيل المثال كميري كامل أو قاروص كامل أو بوري كامل الخ .

### مداس مكفن

750 غراما من المداس	زيت للقلي
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود
أربع بيضات	ملح

يؤخذ المداس الصغير الحجم ويقلم ثم يسلخ من الجنبين ويفرغ وينظف جيدا وينشف . يتبل بعد ذلك بالفلفل الأسود والملح . يخفق البيض في صحفة مع ملعقة من الزيت وقبصة من الفلفل الأسود وقليل من الملح الناعم . يغطس بعد ذلك المداس في البيض المخفوق ويلف بغشاء خفيف من الدقيق ثم يقلب في الزيت حتى يحمر لونه .

### بالاية مكفنة

ينسج على منوال الوصفة السابقة .

### تريلية مكفنة

750 غراما من التريلية	زيت للقلي
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود
أربع بيضات	ملح

يخفق البيض مع ملعقة من الزيت وقليل من الفلفل الأسود والملح .

تؤخذ التريلية الصغيرة الحجم وتفلس ثم تقلم ويقطع رأسها وتفرغ وتنظف جيدا وتنشف . من المستحسن مع ذلك أن تنقى من الشوك . تتبل التريلية بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تغطس في البيض المخفوق وتلف في الدقيق ويمكن تعويض هذا الأخير بمقدار مماثل من الخبز المشوي المسحوق . تقلب بعد ذلك التريلية في الزيت وترفع عنه عندما يحمر لونها وتقدم حالا .

غزال مكفن	نزلي مكفن
كميري مكفن	شورو مكفن
منكوس مكفن	سردينة مكفنة

ينسج على منوال التريلية المكفنة مع تعويض التريلية بنوع من الأسماك المذكورة شرط أن يكون صغير الحجم .

### كلمار مكفن

750 غراما من الكلمار	زيت للقلي
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود
أربع بيضات	ملح

يحضر الكلمار كما ذكر في بداية هذا الباب وينظف جيدا . يقص كيسه الى حلقات رقيقة ولامساته الى عصيات صغيرة . تسلق كل القطع في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم تنشف وتتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت ويخفق البيض . تغطس بعد ذلك قطع الكلمار في البيض وتلف في الفارينة ( الدقيق ) وتقلب في الزيت وتقدم ساخنة .

### كفتة بالنزلي

كيلو واحد من النزلي	أربع بيضات
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من الكمون
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الدقيق	فلفل أسود
250 غراما من البطاطا	ملح - زيت للقلي



تنظف البطاطا وتسلق في الماء الغالي بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعها . يفس النزلي ويقلم ويفرغ وينظف ثم ينقى لحمه بكل دقة من الأحساك ويفرم . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . يقشر البصل ويفرم فرما ناعما . ينقى الكمون ويهرس . تقشر البطاطا وترفس جيدا . تخلط المقادير المذكورة مع ثلاث أو أربع بيضات حتى يكون الخليط متماسكا . يتبل بعد ذلك الخليط بقليل الزينة والفلفل الأسود والملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل أقراص صغيرة مستديرة .

يحمى الزيت في طاوة عميقة . تلف أذاك الاقراص في الفارينة (الدقيق) وتقلي في الزيت وتقلب بهدوء حتى يحمر لونها من الجنبين .

التقديم : تقدم الكفتة ساخنة مع مقدار من صالصة الطماطم

### كفتة بالسردينة

كيلو واحد من السردينة	أربع بيضات
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من الكمون
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الخبز المسحوق	زيت للقلي
100 غرام من الدقيق	ملح

تقشر السردينة وتقليم وتفرغ وتنظف ثم ينقى لحمها من الشوك بكل عناية ويفرم . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . ينقى الكمون ويهرس . تخلط المواد المذكورة مع البيض ومع مقدار كاف من الخبز المشوي المسحوق حتى يكون الخليط متماسكا . يتبل أذاك الخليط بالهريسة ويملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل أقراص صغيرة مستديرة .

يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتحمر فيه الأقراص من الجنبين وتقلب بحذر حتى لا يشوه شكلها ثم تقدم ساخنة .

### كفتة بالمناني

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تستعمل فيها نفس المواد مع تعويض النزلي والسردينة بنصف كيلو من المناني . تقشر أذاك قطعة المناني وتنقى من الشوك إن وجد وتنظف وتسلق في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم تنشف وتفرم جيدا .

### كفتة بالرنقة

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تستعمل فيها نفس المقادير مع تعويض الأسماك الطازجة بواحدة من الرنقة ( الرنكة ) المملحة المستوردة . تشوى أذاك الرنكة على الوجهين فوق النار وتقشر وتفرغ وتنقى من الشوك . ينقع بعد ذلك لحمها حوالي ساعتين في الماء البارد ويشطف لازالة فرط التمليح ويفرم .

### كميري في الكوشة

كيلو واحد من الكميري	أربع ملاعق من الزيت
500 غرام من البطاطا	ليمون
50 غراما من الزبدة أو السمن	فلفل أسود وملح

يقشر الكميري ويقلم ويفرغ وينظف جيدا ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج . تقشر البطاطا وتنظف وتقص أرباعا أو في شكل حلقات سميكة ثم تفرك بالفلفل الأسود وبقليل من الملح . يحمى الفرن بحرارة مرتفعة . يدهن طبق بالزبدة يفرش بقطع البطاطا . يصف السمك فوق قطع البطاطا . يسكب الزيت فوق السمك مع عصير ليمونة كبيرة ويسكب حوالي ربع لتر من الماء جانبيا في قاع الطبق لافوق السمك . يوضع الطبق في الفرن وبعد حوالي 3 دقائق يخفض من الحرارة ويستمر الطهو في حرارة متوسطة قرابة عشرين دقيقة يسقى أثناءها السمك من حين لآخر بمقدار من الدهن يرفع بملعقة خشبية من قاع الطبق .

التقديم : حالما يتم النضج يصف الكميري في ماعون التقديم وترتب حوله قطع البطاطا . يصفى السائل الباقي ويسكب فوق السمك أو يقدم في ماعون خاص على حدة . يقدم السمك ساخنا مع أرباع من الليمون .

### غزال في الكوشة

كيلو واحد من الغزال	ملعقة من معجون الطماطم
نصف كيلو من البطاطا	نصف ملعقة من الهريسة
ست ملاعق من الزيت	فلفل أسود
فصان أو ثلاثة من الثوم	ملح





Koucha au Poulet

الكوشة بالدجاج

يقلم الغزال ويفرغ وينظف ويتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح  
تقشر البطاطا وتقص أرباعا . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . يحمى الفرن  
بحزارة مرتفعة . تصف قطع البطاطا في طبق صالح للفرن . تحل الهريسة والطماطم  
والثوم في حوالي ربع لتر من الماء ويسكب الخليط فوق البطاطا . يرتب السمك فوق  
البطاطا و يسكب فوقها الزيت ويوضع الماعون في الفرن وبعد بضع دقائق يخفض من النار  
ويواصل الطبخ بحرارة متوسطة قرابة 20 دقيقة . أثناء تلك الفترة يسقى السمك من  
حين لآخر بكمية من الصالصة ترفع بملعقة خشبية من قاع الطبق .

**التقديم :** يرتب السمك في ماعون التقديم وتصف حوله البطاطا ثم تسكب فوقه  
الصالصة بعد أن يعدل تمليحها .

### جراف في الكوشة

قبصتان من الزعفران  
ليمون  
فلفل أسود  
ملح

كيلو واحد من الجراف  
نصف كيلو من البطاطا  
50 غراما من الزبدة أو السمن  
أربع ملاعق من الزيت

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة .



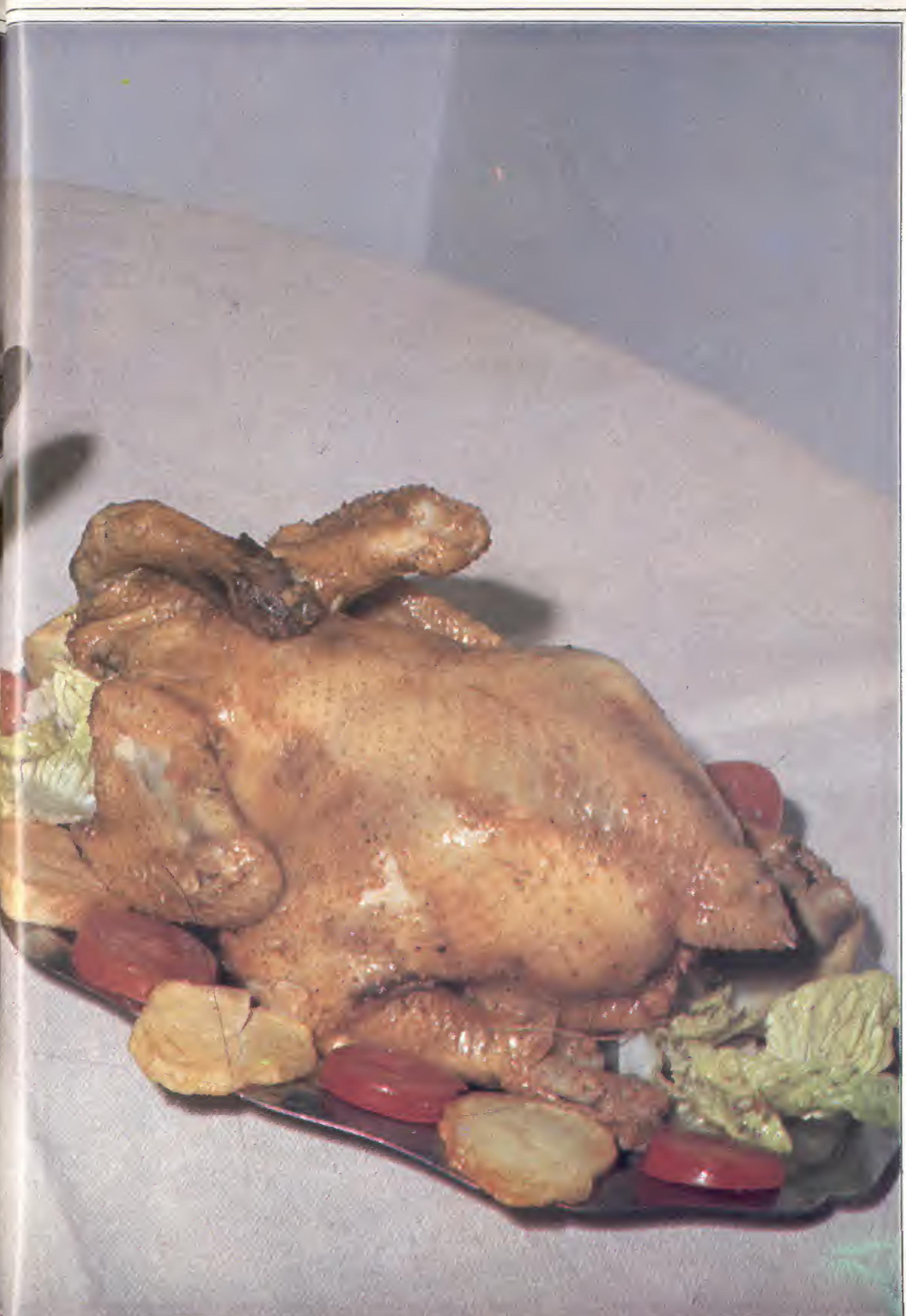
Brika malha (Sfax)

البريكة المالحة (صفاقس)

تؤخذ سمكة من نوع الورقة الكبيرة الحجم وتفلس وتقليم وتنظف وتتبل من الداخل  
ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح . ويوضع داخلها قرابة حجم فولة من الزبدة أو من  
السمن . تقشر البطاطا وتقطع أرباعا أو في شكل شرائح غليظة . يدهن بالزبدة أو  
بالسمن ماعون صالح للفرن . يفرش قاع الماعون بقطع البطاطا ويضاف حوالي ربع لتر  
من الماء . توضع السمكة فوق قطع البطاطا ويسكب فوقها الزيت ثم عصير ليمونة  
حامضة ثم الزعفران محلولاً في ملعقتين من الماء . يوضع الماعون في الفرن وبعد بضع  
دقائق يخفض من حرارة الفرن ويواصل الطبخ بحرارة متوسطة قرابة 25 دقيقة .  
تسقى السمكة أثناء تلك الفترة من حين لآخر بكمية من السائل يغرف بملعقة من قاع  
الطبق .

**التقديم :** حالما يتم النضج توضع السمكة في طبق مستطيل صالح للتقديم وتقص  
شرائح متناسبة الحجم مع المحافظة على شكلها . ترتب حولها قطع البطاطا . يصفى  
الدهن ويسكب فوق شرائح السمك أو يقدم في ماعون خاص على حدة . تزين السمكة





oulet fucci avec la chorba



أنداك بأوراق من الهندباء أو من الخص وبحلقات من الطماطم وشيء من المعدنوس المفروم وبحلقات من البيض المسلوق وكل ذلك على سبيل المثال وحسب الرغبة .

### بورى فى الكوشة

أربع ملاعق من الزيت	كيلو واحد من البورى
أربعة فصوص من الثوم	نصف كيلو من البطاطا
ليمون حامض	100 غرام من البصل
فلفل أسود	50 غراما من المعدنوس
ملح	50 غراما من الزبدة أو السمن

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة

يؤتى بسمكة من نوع البورى أو من نوع القاروص وتقشر وتقليم وتفرغ وتنظف وتتبّل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويوضع داخلها قرابة حجم فولة من الزبدة أو السمن . ينظف المعدنوس وينقى ويفرم . يقشر البصل وينظف ويفرم . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تقشر البطاطا وتنظف وتقص أرباعا . يدهن طبق الفرن بالزبدة أو بالسمن ويفرش بقطع البطاطا . يخلط المعدنوس والبصل والثوم مع حوالي كأس من الماء ويسكب الخليط فى الطبق . توضع السمكة فوق البطاطا وتسقى بالزيت وبعض ليمونة حامضة .

يتم بعد ذلك الطبخ والتقديم كما ذكر بالنسبة للوصفة السابقة .

### منانى فى الكوشة

ملعقة من معجون الطماطم	كيلو واحد من المنانى
نصف ملعقة من الكمون	نصف كيلو من البطاطا
فلفل أسود	ست ملاعق من الزيت
ملح	أربعة فصوص من الثوم

يحمى الفرن .

يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . ينقى الكمون ويهرس . تؤخذ قطعة من المنانى أو من غيره من الأسماك الكبيرة الحجم وتنظف وتقشر إذا اقتضى الحال وينزع منها الشوك ان وجد ثم تقطع الى أربع أو خمس قطع حسب عدد الأشخاص . تفرك بعد ذلك



Escalopes garnies au thon

لحمات بالتن



( الكعكة ) أو بين نارين طريقة عتيقة كنا تحدثنا عنها في باب اللحوم .

### قاروص محشي في الكوشة

30 غراما من جبن البرمزان	كيلو من القاروص
أربعة فصوص من الثوم	نصف كيلو من البطاطا
أربع بيضات	50 غراما من المعدنوس
أربع ملاعق من الزيت	50 غراما من البصل
قبصتان من الزعفران	50 غراما من الكبار المملح
ليمون	50 غراما من الخبز المشوي
فلفل أسود وملح	50 غراما من الزبدة أو السمن

تؤخذ سمكة من نوع القاروص وتقليم وتفلس وتفرغ خلال شق في كرشها وتنظف جيدا ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح .

ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يحك الجبن بالمبشرة . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . يغسل الكبار وتزال ذيوه إن وجدت . تسلق بيضتان وتقطع صفارا . تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط كل المقادير المذكورة مع مقدار من الخبز المشوي المسحوق . يتبل الخليط ويملح حسب الطعم ثم تحشى السمكة وتخاط . تقشر البطاطا وتفرك بالفلفل الأسود والملح .

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة . يدهن طبق مستطيل صالح للفرن بالزبدة أو السمن ويفرش بقطع البطاطا ويسكب فيه مقدار كأس من الماء . توضع السمكة فوق قطع البطاطا وتسقى بالزيت ثم ترش بالزعفران محلولاً في ملعقتين من الماء وبعضير الليمون . يوضع أنذاك الطبق في الفرن وبعد مضي خمس دقائق يخفض من حرارة الفرن ويستمر الطهو حوالي 25 دقيقة . أثناء تلك الفترة يسقى السمك بالدهن الذي يغرف من حين لآخر من قاع الطبق .

**التقديم :** عندما يتم النضج توضع السمكة في ماعون مناسب الحجم صالح للتقديم وتقص بسكين حاد الى شرائح حسب عدد الاشخاص مع المحافظة على شكلها . ترتب حولها قطع البطاطا وتزين حسب الرغبة بأوراق من الهمندباء وبطقات من الليمون ومن البيض المسلوق . تصفى الصالصة وتقدم في ماعون خاص .

قطع الحوت بالفلفل الأسود والثوم والكمون والملح تنظف البطاطا وتقص في شكل شرائح غليظة وتصف في طبق صالح للفرن . تحل الطماطم في مقدار كأس من الماء ويسكب الخليط في الطبق . توضع قطع السمك فوق قطع البطاطا وتسقى بالزيت . يتم اثر ذلك الطبخ والتقديم كما ذكر بالنسبة لوصفة الجراف في الكوشة .

### كميري محشي في الكوشة

50 غراما من الزبدة أو السمن	كيلو واحد من الكميري
30 غراما من جبن البرمزان	نصف كيلو من البطاطا
أربع ملاعق من الزيت	50 غراما من المعدنوس
ملح	50 غراما من الخبز المشوي
ليمونة حامضة	بيضتان
50 غراما من البصل	فلفل أسود

يقشر الكميري ويقلم ويفرغ من ظهره أو من كرشه أو من فتحة خياشيمه وتنزع أحساكه عند الرغبة ثم ينظف جيدا ويتبل بالفلفل الأسود والملح .

تؤخذ سمكتان وتسلق في الماء الغالي مدة عشر دقائق ثم يفرم لحمها . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يبشر الجبن ويخفق البيض . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة مع مقدار من الخبز المشوي المسحوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يحشى السمك ويخاط .

يحمى الفرن . تنظف البطاطا وتقص ارباعا أو في شكل حلقات غليظة وتفرك بقليل من الفلفل الأسود والملح . يدهن طبق صالح للفرن بالزبدة أو بالسمن ويفرش بقطع البطاطا مع كأس من الماء . يصف السمك المحشي فوق قطع البطاطا ثم يسقى بالزيت وبعضير الليمون . يوضع أنذاك في فرن معتدل الحرارة ويترك حوالي 25 دقيقة يسقى أثناءها السمك بشيء من السائل يغرف من حين لآخر بملعقة خشبية من قاع الطبق .

**التقديم :** يرتب السمك المحشي في ماعون صالح للتقديم . تصفى الصالصة وتسكب فوق السمك أو تقدم في ماعون خاص على حدة . يزين السمك بقطع البطاطا ويقدم ساخنا .

**ملاحظة :** عند فقدان الفرن العادي يمكن طبخ السمك في الفرن الفلسطيني



## كلمار محشي

أربع أو خمس وحدات من الكلمار	أربع ملاعق من الزيت
100 غرام من الروز	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من المعدنوس	فصان من الثوم
50 غراما من جبن البرمزان	نصف ملعقة من فلفل الزينة
أربع بيضات	فلفل أسود وملح

يحضر الكلمار كما ذكر في بداية هذا الباب ، تتبل الأكياس بالفلفل الأسود والملح من الداخل والخارج وتترك على حدة .

تسلق لامسات الكلمار وأجنحته مدة نصف ساعة في الماء الغالي ثم تجفف وتقطع صغارا . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . تبشر قطعة من جبن البرمزان أو من جبن القرويير . تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة . ينقى الروز ويغسل بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط جميع المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . تحشى بعد ذلك أكياس الكلمار وتخاط .

يحمى الزيت فوق نار حامية ويقلى فيه الكلمار المحشي مع بصلة صغيرة مفرومة . تضاف بعد ذلك الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة مع فصين من الثوم المهرس ثم تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية الكلمار . عندما يغلي الماء تفتت النار ويغطي الوعاء ويواصل الطهو مدة ساعة تقريبا مع إضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يتم النضج يكف عن المرق حتى تخثر الصالصة نسبيا ثم يعدل التمليح ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** ترفع الخيوط ويصف الكلمار في ماعون التقديم . تسكب فوقه الصالصة ويقدم ساخنا .

**ملاحظة :** يمكن طهو الكلمار المحشي مع الكسكس والروز والمقرونة .

## سوبية محشية

تنسج على منوال وصفة الكلمار المحشي .

## كمونية بالكلمار

500 غرام من الكلمار	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من البصل	نصف ملعقة من الكمون المدقوق
أربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من معجون الطماطم	فلفل أسود وملح

يقطع الكلمار قطعاً متناسبة ويفرك بالفلفل الأسود والملح ثم يحمر في الزيت في قدر فوق نار قوية مع بصلة صغيرة مفرومة . تضاف بعد ذلك الهريسة ممزوجة بقليل من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ثم تمرق بكمية من الماء كافية لتغطية قطع الكلمار . عندما يغلي الماء تخفض النار وتغطي القدر ويواصل الطبخ مدة ساعة تقريبا مع إضافة قليل من الماء من حين لآخر . عندما تنضج قطع الكلمار يضاف الكمون وتترك القدر مكشوفة بدون مرق حتى تخثر الصالصة . يعدل بعد ذلك التمليح وتقدم الكمونية ساخنة .

## كمونية بالسوبية كمونية بالقرنيط

وصفات مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية أو القرنيط الصغير الحجم .

## مناومة بالسوبية

500 غرام من السوبية	ملعقة من الطماطم
50 غراما من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
أربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
سنة فصوص من الثوم	فلفل أسود وملح

طريقة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية وتعويض الكمون بستة فصوص من الثوم تقشر وتهرس مع قليل من الملح .



## كلمار بالجلبانة

نصف كيلو من الكلمار	ملعقة من معجون الطماطم
750 غراما من الجلبانة	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من المعدنوس	فلفل أسود
أربع ملاعق من الزيت	ملح

يحضر الكلمار ويقطع قطعاً متساوية ثم يفرك بالفلفل الأسود والملح . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . تقشر الجلبانة ويمكن استعمال الجلبانة المعلبة .

يحمى الزيت في قدر فوق نار حامية وتقلي فيه قطع الكلمار مع البصل المفروم بضع دقائق . تضاف آنذاك الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويسقى كل ذلك بنصف لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويواصل الطهو مدة نصف ساعة . تضاف آنذاك الجلبانة والمعدنوس المفروم ويستمر الطهو حتى يتم النضج مع إضافة قليل من الماء من وقت لآخر . عندما يتم النضج تترك القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تتخذ الصالصة ثم تضاف قبصة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

## سوبية بالجلبانة

### قرنيط بالجلبانة

ينسج على منوال وصفة الكلمار بالجلبانة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية أو من القرنيط الصغير الحجم .

### مناني بالكبار

750 غراما من المناني	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الكبار	نصف ملعقة من التابل
50 غراما من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
بست ملاعق من الزيت	فلفل أسود
ملعقة من معجون الطماطم	ملح

تنظف قطعة من المناني وتقشر من الحسك إن وجد ثم تقص الى أربع أو خمس قطع

متساوية وتفرك بالفلفل الأسود والتابل والملح وتترك على حدة . ينظف الكبار وتزال ذيوله إن وجدت . يقشر البصل ويفرم .

يقلى البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية . تضاف اليه الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وتمرق القدر بنصف لتر من الماء . بعدما تغلي الصالصة على نار هادئة حوالي ربع ساعة تضاف قطع المناني مع الكبار ويواصل الطبخ مدة نصف ساعة تقريبا . حالما توشك قطع السمك على النضج تترك القدر مكشوفة بعض الوقت حتى تركز الصالصة نوعاً ما ثم تضاف فومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

## جفالي بالزيتون

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض المناني بقدر مماثل من الجفالي أو من نوع آخر من الأسماك الكبيرة الحجم حسب الرغبة ويعوض الكبار بقدر 200 غرام من الزيتون الأخضر المملح .

## سفن بالأمال

ينسج على منوال وصفة المناني بالكبار مع تعويض الكبار بمقدار 200 غرام من الامال .

## كبكابو

750 غراما من البلميت مثلاً	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الليمون المملح	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	ملعقة من الخل
50 غراما من الكبار المملح	زيت لقلي السمك
أربع ملاعق من الزيت للطهو	فلفل أسود
ملعقة من معجون الطماطم	ملح

تؤخذ قطع من السمك الكبير الحجم كالمناني والبلميت والقلاعية وتنظف وتنقى من الشوك وتقطع الى أربع أو خمس قطع متساوية . تفرك قطع السمك بالفلفل الأسود والملح وتقلي في الزيت في مقلاة عميقة ثم ترفع بلطف خارج المقلاة وتحفظ . يقشر البصل ويفرم . ينظف الكبار وتزال ذيوله إن وجدت . ينظف الليمون المملح ويقطع مكعبات صغيرة بدون أن يقشر .





تحمى أربع ملاعق من الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلى فيه البصل المفروم . تضاف اليه الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق كل ذلك بربع لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف تحتها الحرارة وتترك تغلي حوالي ربع ساعة . توضع فيها آنذاك قطع السمك المقلي مع قطع الكبار والليمون ويواصل الطهو مدة لا تزيد عن عشر دقائق . يضاف آنذاك الخل ويعدل التمليح ويرفع الوعاء عن النار .

Pigeonneau farci

الحمام المحشي مع الشربة



Escalope de didon farcie

دجاج الهند محشي





Pâtes tunisiennes au poulet

### الأطرية

الأطرية هي من الأطباق التونسية المشهورة، وتتكون من قطع الدجاج المطبوخة مع صلصة الطماطم والكمون، وتقدم مع الأرز المطبوخ بالزيت والكمون. هذا الطبق له طعم لذيذ ومغذي، ويعد من الوجبات المفضلة في تونس.

المكونات:

- دجاج مقطوع
- صلصة طماطم
- كمون مطحون
- أرز مطبوخ بالزيت والكمون

الطريقة:

- تحمي الزيت في قدر، وتطبخ فيه قطع الدجاج حتى يتغير لونها.
- تضاف صلصة الطماطم والكمون المطحون، وتطبخ المزيج حتى يمتزج.
- تقدم الأطرية مع الأرز المطبوخ بالزيت والكمون.



## محمص باللحم

500 غرام من المحمص	نصف ملعقة أكل من فلفل الزينة
500 غرام من لحم الضأن	نصف ملعقة قهوة من الفلفل الأسود
100 غرام من البصل المفروم	نصف ملعقة قهوة من القرفة
فنجان من الزيت	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
ملعقتان من معجون الطماطم	ملح

يكتف اللحم (1) وبعد أن يتبل بالقرفة والفلفل الأسود والملح يقلى مدة خمس دقائق في الزيت مع البصل المفروم . تضاف اليه بعد ذلك الطماطم وفلفل الزينة ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة حوالي 45 دقيقة مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . تمرق بعد ذلك القدر بلتر من الماء وعندما يغلي الماء يضاف اليه الزعفران وتصب فيه المحمص تدريجياً وتترك تغلي حوالي نصف ساعة مع التحريك من وقت لآخر . عندما تنضج المحمص ويكثف مرقها يعدل تمليحها وتقدم ساخنة .

## مقرونة مصبوبة باللحم

500 غرام من المقرونة (1)	جمعة من السمن (2)
300 غرام من هبرة البقر	ملعقتان من معجون الطماطم
100 غرام من الحمص المنقوع (3)	ملعقة من الهريسة
50 غراما من البصل المفروم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	فلفل أسود وملح

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعاً متناسبة حجمها حسب الرغبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلى بضع دقائق في الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ثم يغمر بالماء ويترك حتى يغلي . يغطى أنذاك القدر ويبقى على نار لينة حوالي ساعة مع التحريك وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . عندما توشك قطع اللحم على النضج تمرق القدر بلتر

- (1) كتف تكتيفا اللحم أو نحوه : قطعه قطعاً صغيراً .
- (1) المقرونة : المعكرونة ( فل قرابط أو ببوش حسب الرغبة ) .
- (2) الجمعة : قدر جوزة من السمن أو الزبدة أو نحوهما .
- (3) يمكن تعويض الحمص بربع كيلو من الجلبانة الطازجة عند الرغبة .

## محمص بالفول والجلبانة

500 غرام من المحمص	عصبان مغلي حسب الرغبة (1)
500 غرام من الفول البالغ الطري	ملعقتان من معجون الطماطم
250 غراما من الجلبانة	ملعقة من دهن القديد
150 غراما من البصل	ملعقة من الهريسة
عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
قديد حسب الرغبة	ملح

يفص (2) الفول والجلبانة وينظف . يقشر البصل ويفرم . تقطع بضع (3) القديد نطعا صغيرة وتبقى العصبان كما هي .

يحمى الزيت في قدر مع ملعقة من دهن القديد ان وجد وبعد ان يقلى فيه فريم البصل بضع دقائق تضاف اليه قطع القديد والعصبان والطماطم والهريسة وفلفل الزينة والفول والجلبانة ويغمر كل ذلك بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة نصف ساعة تقريبا مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . حالما تنضج قطع القديد تمرق القدر بلتر من الماء وعندما يغلي الماء من جديد تسكب فيه المحمص تدريجياً وتبقى تغلي حوالي 30 دقيقة بدون غطاء . يرفع بعد ذلك العصبان بمرغاة ويفتت ثم يعاد الى القدر وحالما تلين حبات المحمص ويجف الماء نسبياً يعدل الملح وتقدم المحمص ساخنة .

- (1) العصبان المغلي : مقائق تغلى في الزيت وتحفظ . (2) يفص : يفصص (3) البضعة من اللحم ونحوه : القطعة منه ، ج بضع .



من الماء وحالما يغلي الماء تضاف اليه المقرونة وتبقى تغلي بدون غطاء حوالي 20 دقيقة ثم يضاف اليها السمن ويعدل ملحها وتقدم ساخنة .

### مقرونة مصبوبة بالدجاج

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض اللحم بمقدار مماثل من الدجاج أو احدى الدواجن الأخرى .

### دويذة مصبوبة باللحم (1) دويذة مصبوبة بالدجاج

وصفات مطابقة للوصفات السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الدويذة .

### مقرونة مصبوبة بالسمن

500 غرام من المقرونة	ملعقتان من معجون الطماطم
500 غرام من السمن	ملعقة من الهريسة
150 غراما من البصل المفروم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
فنجان من الزيت	ملح وفلفل أسود

تنظف قطعة من السمك الكبير الحجم كالمناخي والجفالي والسفن وكلب البحر وبعد أن تنقى من الشوك بكل دقة تقطع في شكل مكعبات كبيرة متعادلة وتبل بالفلفل الأسود والملح وتترك جانبا .

يحمى الزيت في قدر وبعد أن يقل في البصل المفروم تضاف اليه الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ويغمر بنصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء تسقط فيه قطع السمك ويواصل الطبخ على نار هادئة بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعية السمك . عندما تنضج قطع الحوت ترفع بمرغاة وتترك على حدة ثم تمرق الصالصة بلتر من الماء . عندما يغلي الماء تسكب فيه المقرونة وتترك تغلي حوالي نصف ساعة مع التحريك حيناً بعد حين وحالما تنضج ويثخن قوامها يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

(1) الدويذة : نوع من المقرونة الطويلة أرق من السبقيتي وأغلظ من الشعيرية .

التقديم : تصب المقرونة في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم تزين بقطع الحوت وتقدم ساخنة .

### دويذة مصبوبة بالسمن

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الدويذة .

### رشته مفورة بلحم العجل

500 غرام من الرشته	فنجان من الزيت
500 غرام من هبرة العجل	ملعقتان من معجون الطماطم
100 غرام من الحمص المنقوع	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل المفروم	فلفل أسود
30 غراما من السمن	ملح

يحمى الزيت في طنجرة الكسكس فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعاً متناسبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقل بضع دقائق في نصف كمية الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ثم يغمر بلتر ونصف من الماء . تكسر الرشته قطعاً صغيرة متساوية ثم تدهن بما بقي من الزيت وتوضع في كسكاس . عندما يغلي مرق اللحم يوضع الكسكاس فوق الطنجرة وتسد اطرافها بشريط من القماش مبلل بالماء أو يطين بشريط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي نصف ساعة ثم يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر فوق النار حتى يلين الحمص وتوشك قطع اللحم على النضج . في هذه الأثناء تصب الرشته في ماعون وتفرق عن بعضها ثم تسكب في المرق ويواصل الطهو بدون غطاء حوالي ربع ساعة . حالما تنضج الرشته تماماً وينشف مرقها نسبياً يضاف اليها السمن ويعدل ملحها .

التقديم : توضع الرشته في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم تصف فوقها قطع اللحم وتقدم ساخنة .



## دويذة مفورة بلحم العلوش (1) دويذة مفورة بالدجاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الرشثة بمقدار مماثل من الدويذة ولحم البقر بكمية مماثلة من لحم الخروف أو من الدجاج مع الملاحظة أن طبخ الدويذة يتطلب أقل وقت من طبخ الرشثة .

### رشثة مفورة بلحم العلوش

500 غرام من الرشثة	فنجان من الزيت
500 غرام من لحم الخروف	بصلة صغيرة مفرومة
250 غراما من البطاطا	ملعقتان من معجون الطماطم
100 غرام من الفلفل الطري	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الحمص المنقوع	فلفل أسود
30 غراما من السمن	ملح

تحمى نصف كمية الزيت في طنجرة الكسكسي . يقطع اللحم قطعاً متناسبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلب بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم . يضاف إليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وحببات البطاطا وقرون الفلفل ويغمركل ذلك بلتر واحد من الماء . تقطع الرشثة قطعاً صغيرة متساوية ثم تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس . عندما يغلي المرق يوضع الكسكاس فوق الطنجرة وتسد أحرافها بشريط من القماش مبلل بقليل من الماء أو يطبخ بشريط من العجين كي لا يخرج البخار من بين الطنجرة والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة مدة 25 دقيقة ثم يجعل الكسكاس . ترفع قرون الفلفل وحببات البطاطا وقطع اللحم بمرغاة وتترك جانبا بينما تبقى الصالصة فوق النار بدون غطاء الى أن يغلط قوامها . تصب الرشثة آنذاك في ماعون وتفرق القطع اللاصقة عن بعضها ثم يضاف إليها السمن وقبصة من الزعفران عند الرغبة . عندما تستوى (1) الصالصة يعدل تمليحها ثم تسكب فوق الرشثة ويخلط كلاهما جيدا .

**التقديم :** تصب الرشثة في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم ترتب فوقها قرون الفلفل وقطع اللحم وأرباع من البطاطا وتقدم ساخنة .

(1) العلوش : الخروف .  
(1) تستوى : تنضج .

## نواصر مفورة بالدجاج

دجاجة متوسطة الحجم	بيضتان
750 غراما من النواصر	خمس لتر من الزيت
250 غراما من البطاطا	ملعقتان من معجون الطماطم
100 غرام من الحمص المنقوع (1)	نصف ملعقة قهوة من القرفة
100 غرام من الفلفل الأخضر	نصف ملعقة أكل من فلفل الزينة
50 غراما من البصل المفروم	فلفل أسود
30 غراما من السمن	ملح

تحضر الدجاجة كما ذكر في باب الدواجن ثم تقطع قطعاً متناسبة وتتبل بالفلفل الأسود والملح . تنظف قرون الفلفل وحببات البطاطا وتبقى على حالها . تحمى نصف كمية الزيت في طنجرة الكسكس وتقلي فيها قطع الدجاج حوالي خمس دقائق مع البصل ثم يضاف إليها الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وحببات البطاطا وقرون الفلفل ويغمركل ذلك بلتر ونصف من الماء . تدهن النواصر جيدا بعشر لتر من الزيت ثم توضع في الكسكاس بدون أن ترص وحالما تغلي مرقة الدجاج تطهى على بخارها النواصر مدة نصف ساعة كما ذكر في الوصفات السابقة . عندما تنضج النواصر يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر على نار هادئة حتى تنضج قطع الدجاج . في هذه الأثناء تسلق بيضتان في الماء الغالي على حدة وتقص أرباعا . تصب آنذاك النواصر في وعاء صالح للفرن ويضاف إليها السمن مع القرفة وقبصة من الفلفل الأسود . عندما تنضج قطع الدجاج ترفع بمرغاة مع البطاطا وقرون الفلفل وتترك جانبا . تسكب بعد ذلك المرقة فوق النواصر ويوضع الوعاء على نار لينة أو داخل فرن معتدل الحرارة مع التحريك عدة مرات حتى تشرب النواصر مرقها وتتماسك .

**التقديم :** تصب النواصر في ماعون التقديم وبعد أن يزين سطحها تصف فوقها قطع الدجاج وقرون الفلفل وتزين بأرباع من البطاطا وقطع البيض وتقدم ساخنة .

### سلق المقرونة

#### طريقة عامة

□ يغلي مقدار من الماء يساوي خمس لترات بالنسبة لنصف الكيلو من المقرونة مع مقدار 10 غرامات من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء .

(1) يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلبانة .



□ عندما يغلي الماء تسكب فيه المقرونة وتترك تغلي بدون غطاء مع التحريك عدة مرات .  
 □ يحتاج سلق الأنواع العادية كالسباقتي والرشته ومقرونة الفل والقرايط والبيوش بين 15 و 25 دقيقة حسب سمكها ونوعيتها أما الأنواع الرقيقة كالديودة والشعرية فتطلب أقل وقت .  
 □ تصفى بعد ذلك المقرونة من ماء السلق وتغسل بالماء البارد في مصفاة ثم تقطر جيدا وتستعمل .

### مقرونة « بيضه »

500 غرام من المقرونة  
 125 غراما من جبن القرويير  
 200 غرام من الزبدة  
 25 غراما من جبن البرمزان  
 ملعقة قهوة من الفلفل الأسود  
 ملح

تبشر قطع الجبن : ( تحك بالمبشرة ) .

تسلق المقرونة كما ذكر من قبل ثم تصاف اليها الزبدة والفلفل الأسود ومبشور الجبن وتقلب حوالي دقيقتين فوق نار خفيفة ثم يعدل تمليحها حسب الطعم وتقدم حالا .

### رشته بيضة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الرشته .

### مقرونة بالصالصة

500 غرام من المقرونة  
 250 غراما من الطماطم الطازجة (1)  
 200 غرام من معجون الطماطم  
 100 غرام من البصل  
 100 غرام من مبشور البرمزان (4)  
 أربعة فصوص من الثوم  
 ورقتان من الرند  
 ملعقتان من الزيت  
 ملعقة من الهريسة (3)  
 نصف ملعقة من فلفل الزينة  
 أوراق من الحبق (2)  
 فلفل أسود وملح

(1) الطماطم الطازجة : يمكن تعويضها بمائة وخمسين غراما من معجون الطماطم . (2) و (3) الحبق والهريسة : يمكن الاستغناء عنهما . (4) مبشور البرمزان : جبن البرمزان المرحي .

يطهى مقدار من صالصة الطماطم كما ذكر في باب الخضر وعندما يغلظ قوامها ترفع أوراق الرند وأوراق الحبق اذا استعملت ويعدل تمليحها « ملح واقف » (5) حسب الطعم . تسلق المقرونة في الماء الغالي المالح ثم تصفى وتقطر .  
 التقديم : هناك طريقتان :

الطريقة الأولى : تخلط المقرونة مع الصالصة وتقدم مع الجبن على حدة .

الطريقة الثانية : توزع المقرونة المسلوقة في الصحون الفردية وتقدم الصالصة ومبشور الجبن على حدة .

### مقرونة بالصالصة

نوع ثان

ينسج على منوال الوصفة السابقة ، ومع ذلك :

ينظف مقدار 150 غراما من الأنشوجة المملحة وتنقى جيدا من الشوك ومن الأسفاط ثم تنقع حوالي ساعتين في الماء البارد وتشطف . يفتت بعد ذلك لحمها ويضاف الى الصالصة في بداية الطهو .

### مقرونة بلحم البقر

750 غراما من المقرونة  
 500 غرام من هبرة البقر  
 350 غراما من معجون الطماطم  
 200 غرام من البطاطا (1)  
 150 غراما من الفلفل الأخضر (2)  
 100 غرام من الحمص المنقوع (3)  
 100 غرام من مبشور القرويير (4)  
 50 غراما من البصل المفروم  
 30 غراما من السمن  
 ثلاث أوراق من الرند  
 ثومة صغيرة واحدة  
 فنجان من الزيت  
 ملعقة من الهريسة  
 نصف ملعقة من فلفل الزينة (5)  
 فلفل أسود  
 ملح

(5) « ملح واقف » حسب التعبير الدارج التونسي يعني تكون الصالصة مالحة ولكن بدون شطط حتى لا يكون طعم المقرونة تفها في ما بعد .

(1) (2) (5) : يمكن الاستغناء عنها . (3) : يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلبانة . (4) : يمكن تعويضه بخمسين غراما من مبشور البرمزان .



يقطع اللحم قطعاً متساوية حجمها حسب الرغبة ويتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والرند ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقص أرباعاً . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنظف قرون الفلفل كما هي . عندما يوشك اللحم على النضج يضاف اليه الثوم وقطع البطاطا وقرون الفلفل ويواصل الطهو بنفس الطريقة .

يسلق في الماء الغالي المالح مقدار من المقرونة نوعها حسب الرغبة وبعد أن تصفى وتقطر يضاف اليها السمن . عندما تنضج قطع اللحم وتلين حبات الحمص ترفع القطع المذكورة وقطع البطاطا وقرون الفلفل وتترك جانباً . تحذف أوراق الرند وتبقى الصالصة فوق النار اذا اقتضى الحال بعض الوقت حتى يغلظ قوامها ثم يعدل تمليحها .

**التقديم :** تخلط المقرونة مع الصالصة وترتب في طبق التقديم ثم تزين بقطع اللحم وقرون الفلفل وقطع البطاطا وتقدم مع الجبن المرحي على حدة .

### مقرونة بالدجاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم البقر بلحم دجاجة متوسطة الحجم أو بمقدار مماثل من لحم إحدى الدواجن الأخرى كدجاج الهند وغيره .

### مقرونة بالعصبان

ينسج على منوال وصفة المقرونة باللحم مع تعويض هذا الأخير بعصبانتين متوسطتي الحجم ترفع خيوطها وتقص أنصافاً عند التقديم .

### مقرونة محمرة

500 غرام من المقرونة	ثمانى بيضات
500 غرام من هبرة العجل	عشر لتر من الزيت
100 غرام من جبن القرويير	بصلة صغيرة مفرومة
100 غرام من اللوبيا المنقوعة	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
60 غراماً من السمن	فلفل أسود
50 غراماً من البرمزان المرحي	ملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى في عشر لتر من الزيت مع البصل المفروم . تضاف اليه بعد ذلك اللوبيا ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حوالي ساعة مع التقليب من وقت لآخر ويضاف قليل من الماء عند الحاجة .

في هذه الأثناء يسلق مقدار من المقرونة من نوع الفل الدقيق في الماء الغالي المالح مدة ربع ساعة وبعد أن تصفى وتقطر جيداً يضاف اليها الزعفران والجبن المرحي ونصف ملعقة من السمن أو من الزبدة . تسلق بيضتان أو ثلاث كذلك في الماء الغالي ثم تقطع قطعاً صغيرة ويمكن سلقها مع المقرونة لربح الوقت . تخفق البيضات الباقية قليلاً حتى يتجانس الأصفر مع الأبيض . يقص جبن القرويير مكعبات صغيرة . ثم تخلط جميع المقادير المذكورة ويملح الخليط حسب الطعم .

يدهن بالسمن ماعون صالح للفرن ويسكب فيه الخليط وبعد أن يسوى سطحه يوضع في فرن معتدل الحرارة حوالي 20 دقيقة .

**التقديم :** عندما تجمد المقرونة ويحمر سطحها نسبياً تقلب في طبق التقديم ثم تقص أرباعاً وتقدم ساخنة .

### مقرونة محمرة بالزوايد

500 غرام من المقرونة	50 غراماً من مبشور البرمزان
500 غرام من الجلبانة	50 غراماً من فريم البصل
250 غراماً من الكبدة	ثمانى بيضات
250 غراماً من الكلاوي	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
100 غرام من جبن القرويير	فلفل أسود وملح
60 غراماً من السمن	فنجان من الزيت

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللحم بالكبدة والكلاوي واللوبيا بنصف كيلو من الجلبانة الطرية أو بربع كيلو من الجلبانة المعلبة .

### مقرونة بالمنانى

ينسج على منوال وصفة المقرونة بلحم البقر ويحل محل اللحم نصف كيلو من هبرة المنانى أو الجفالي أو السفن أو غيرها من السمك الكبير الحجم على أن طهو السمك



يتطلب أقل وقت من اللحم . يمكن كذلك تعويض اللحم بمقدار مماثل من القنبلي والكلمار والسوبيا والقرنيط أو غيرها حسب الرغبة .

ويستعمل في إعدادها اللحم المفروم أو اللحم المطبوخ مسبقاً .

ويعد هذا الصنف من الأكلات الشعبية التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

ويعد هذا الصنف من الأكلات التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

ويعد هذا الصنف من الأكلات التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

### إعداد طبق الأرز المقلي

100	100
100	100
100	100
100	100
100	100
100	100
100	100

ويعد هذا الصنف من الأكلات التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

### إعداد طبق الأرز المقلي

ويعد هذا الصنف من الأكلات التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

يتطلب أقل وقت من اللحم . يمكن كذلك تعويض اللحم بمقدار مماثل من القنبلي والكلمار والسوبيا والقرنيط أو غيرها حسب الرغبة .

ويعد هذا الصنف من الأكلات الشعبية التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

ويعد هذا الصنف من الأكلات التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

ويعد هذا الصنف من الأكلات التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

### إعداد طبق الأرز المقلي

100	100
100	100
100	100
100	100
100	100
100	100
100	100

ويعد هذا الصنف من الأكلات التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .

### إعداد طبق الأرز المقلي

ويعد هذا الصنف من الأكلات التي تتميز بالسهولة في التحضير والوقت القصير لإعدادها .



ينقى الأرز ويصول (3) كما ذكر في الوصفة السابقة ثم ينشف بقطعة من القماش حتى يجف تماما . يحمي مقدار من الزيت أو من الزبدة في قدر ثم يضاف اليه الأرز مع الفلفل الأسود والملح ويقلب قليلا حتى يمتص الدهن وقبل ان يتغير لونه يسكب فوقه مقدار من الماء الفائز (4) يساوي مرة ونصفا حجم الأرز ( كاسان من الأرز مثلا مع ثلاثة كؤوس من الماء ) . يغطى بعد ذلك القدر ويترك على نار خفيفة حوالي ربع ساعة بدون تحريك وحالما ينضج ويمتص كمية الماء يرفع عن النار ويقدم .

### الأرز المفور :

ينقى الأرز ويصول ويصفى ثم يصب في كسكاس . يحمي مقدار من الماء في طنجرة الكسكس وحالما يغلي الماء يوضع فوقها الكسكاس ويلحم معها بشريط من النسيج (1) أو يطين بشريط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي ربع ساعة تعد من بداية بروز البخار من سطح الكسكاس . يجعل بعد ذلك الكسكاس ويسكب الأرز في طبق ويقلب بشوكة الأكل لفصل حباته بعضها عن بعض وبعد ان يرش بقليل من الماء البارد يعاد الى الكسكاس ويوضع ثانيا فوق الطنجرة ليطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة ثم يرفع الوعاء عن النار . يذاق الأرز اثر ذلك وإذا بقيت حباته صلبة يطهى من جديد مرة ثالثة بنفس الأسلوب .

يوضع في النهاية الأرز في ماعون وتفكك ذراته بشوكة الأكل ثم يضاف اليه مقدار من السمن أو من الزبدة ويستعمل حسب متطلبات الوصفة .

ملاحظة : يمكن طهو الأرز بنفس الطريقة على بخار كل الوان المرقعة التي تطهى فيها اللحوم والدواجن والاسماك وغيرها .

تقديم الأرز يمكن تقديم الأرز بعدة طرق نذكر منها :

### الأرز التقليدي والأرز المخلط بالصالصة :

- يوضع الأرز في ماعون التقديم وبعد ان يسوى سطحه ترتب فوقه قطع اللحم أو الدجاج أو غيرهما ثم يزين بقطع البطاطا والخضر اذا استعملت ويقدم .

(3) صول تصويلا الأرز والقمح وغيره . أزال ما فيه من التراب بالماء . (4) الفائز : شديد الغليان .  
(1) القفيلة حسب التعبير الدارج التونسي .

### طهو الأرز

يطهى الأرز بعدة طرق نذكر منها :

الأرز المسلوق : ينقى الأرز بكل دقة ثم يغسل جيدا بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية لازالة كل النشا العالق به والذي يجعله يتلبك في ما بعد ثم يقطر .

توضع كمية غزيرة من الماء في قدر فوق نار قوية مع مقدار من الملح وعندما يغلي الماء يسكب فيه الأرز تدريجيا ويترك يغلي بدون غطاء بين 10 و 15 دقيقة حسب نوعيته مع التحريك بهدوء مرتين أو ثلاث فقط . يذاق الأرز أثناء الطهو وعندما يلين الحب وقبل ان ينفقع يرفع عن النار ثم يسكب في مصفاة أو في منخل ويبرد تحت الحنفية بالماء البارد ويقطر وتكون حباته في النهاية ناضجة صحيحة ومنفصلة بعضها عن بعض .

ملاحظة : يمكن سلق الأرز على الطريقة التونسية يعني في مقدار من مرق اللحم او الدجاج أو السمك ، طريقة سنتحدث عنها فيما بعد .

### الأرز المقلّي :

ثلاثة أرباع اللتر من الماء الغالي (1)  
فلفل أسود وملح (2)

نصف لتر من الأرز  
50 غراما من الزبدة أو الزيت

(1) يمكن تعويض الماء بمقدار مماثل من مرق اللحم او الدجاج أو غيره . (2) أو غيره من التوابل كالبصل المفروم والثوم والزعفران والكرمك حسب الرغبة .



- يرص الأرز في صحفة مناسبة الحجم ويقلب في الصحون الفردية في شكل قبة ثم يحاط بقطع اللحم ويقدم .

- يرص الأرز في الكعكة ويقلب في طبق التقديم ثم توضع قطع اللحم وغيره في الفجوة ويقدم .

### الأرز المسلوق والأرز المفور

- يخلط الأرز بالصالصة ويقدم باحدى الطرق السابقة .

- يرص الأرز في صحفة أو في وعاء صغير ويقلب في الصحون الفردية ثم يسقى بالصالصة ويحاط بقطع اللحم والخضر اذا استعملت ويقدم .

- يرص الأرز في الكعكة ويقلب في طبق التقديم ثم يسقى بالصالصة وتوضع قطع اللحم في الفجوة ويقدم .

### الأرز المحمر

يقلب الأرز في طبق التقديم بلطف حتى لا يشوه شكله ثم يقطع ارباعا كما يقص الطاجين العادي ويقدم .

### روز بالصالصة (1)

500 غرام من الأرز	اربعة فصوص من الثوم
250 غراما من البطاطا	ورقتان من الرند
150 غراما من الفلفل الاخضر	عشر لتر من الزيت
50 غراما من البصل المفروم	نصف ملعقة من الهريسة (2)
ثلاث ملاعق من معجون الطماطم	فلفل أسود وملح

يقشر البصل والثوم ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تقشر البطاطا وتقص ارباعا .

(2) يمكن الاستغناء عنها او تعويضها بنصف ملعقة من فلفل الزينة او استعمالها معا .

(1) الروز : الأرز والرز .



Le poulet farci

الدجاج المحشي



يحمى الزيت في قدر وبعد ان يقلى فيه فريم البصل والثوم دقيقة واحدة يضاف اليه معجون الطماطم والهريسة والرند وقطع البطاطا وقرون الفلفل مع قليل من الفلفل الأسود والملح ثم يمرق كل ذلك بمقدار من الماء كاف لتغطية الخضر . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك حوالي 20 دقيقة على نار خفيفة مع التحريك حيناً بعد حين .

في هذه الأثناء يطهى الأرز بالبخار أو يسلق في الماء الغالي المالح كما ذكر من قبل ثم يصفى ويقطر . عندما تنضج قطع البطاطا وقرون الفلفل تفرد جانبا وتبقى الصالصة فوق النار بعض الوقت بدون غطاء حتى يغلظ قوامها ثم تحذف أوراق الرند ويعدل الملح .

**التقديم :** يخلط الأرز مع الصالصة ويرتب في وعاء التقديم بطريقة من الطرق المشار اليها حسب الرغبة ثم يزين بقرون الفلفل وقطع البطاطا ويقدم ساخنا .

### روز أزعر بالجلبانة

عشر لتر من الزيت	500 غرام من الأرز
نصف ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من الجلبانة (1)
نصف ملعقة قهوة من الزعفران	100 غرام من البصل المفروم
فلفل أسود وملح	30 غراما من الزبدة

تفصّ الجلبانة وتنظف . يقلى البصل بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية ثم يضاف اليه معجون الطماطم والجلبانة مع ملعقة قهوة من الفلفل الأسود وقليل من الملح ويغمر بمقدار من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة 20 دقيقة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء يسلق الأرز في الماء الغالي المالح وبعد ان يصفى ويقطر تضاف اليه الزبدة ويترك جانبا . حالما تنضج الجلبانة يضاف اليها الزعفران ثم تعلق (2) الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ويعدل تمليحها .

**التقديم :** يخلط الأرز المسلوق مع الصالصة ويرتب بطريقة من الطرق المذكورة في بداية هذا الباب ويقدم ساخنا .

(1) يمكن تعويض الجلبانة الطازجة بربع كيلو من الجلبانة المعلبة

(2) تعلق الصالصة : تترك بعض الوقت فوق النار بدون غطاء حتى يغلظ قوامها .



Vermicelles au Poulet

الدويذة بالدجاج



Les calmars farcis

الكلمار المحشي



## روز بالعلوش

عشر لتر من الزيت	500 غرام من الأرز
ورقتان من الرند	500 غرام من لحم الخروف
بيضتان (4)	250 غراما من البطاطا (1)
ملعقتان من معجون الطماطم	100 غرام من الفلفل الأخضر (2)
نصف ملعقة من الهريسة	100 غرام من البصل المفروم
فلفل اسود	100 غرام من الحمص المنقوع (3)
ملح	30 غراما من السمن

يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى مدة خمس دقائق في الزيت في قدر مع فريم البصل . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة والرند ويغمر بلتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع التقليب من وقت لآخر وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . تضاف قرون الفلفل ربع ساعة قبل نهاية الطهو . في هذه الأثناء يصل الأرز كالمعتاد وبعد ان يصفى ويقطر يترك جانبا . تسلق حبات البطاطا والبيضتان في الماء الغالي المالح ثم تقشر وتقطع ارباعا .

عندما تنضج قطع اللحم تصفى المرقة ويعدل تمليحها ثم يؤخذ منها مقدار يساوي مرة ونصف حجم الأرز ويعاد الى القدر فوق نار قوية . عندما تغلي المرقة يضاف اليها السمن ويسكب فيها الأرز تدريجيا ثم يغطى الوعاء ويبقى على نار هادئة بدون تحريك حوالي ربع ساعة حتى يمتص المرق تماما .

**التقديم :** يرتب الأرز في طبق التقديم وتصف فوقه قطع اللحم ثم تزين بقرون الفلفل وقطع البيض والبطاطا المسلوقة ويقدم ساخنا .

## روز بالدجاج روز بلحم العجل

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من هبرة العجل أو من الدجاج أو من لحم احدي الدواجن الأخرى حسب الرغبة .

(1) (2) (4) : يمكن الاستغناء عنها .  
(3) يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلابة الطازجة وتضاف آنذاك مع الفلفل الأخضر

## روز بالمناني

ينسج على منوال وصفة الروز بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من هبرة المناني أو غيره من الأسماك الكبيرة الحجم حسب الرغبة على ان طهو السمك يتطلب أقل وقت من طهو اللحوم والدواجن .

## روز بالكمار

ينسج على منوال وصفة الروز بالدجاج والعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من الكمار أو السويية أو القرنيط الصغير الحجم وتحضر الرخويات المذكورة كما ذكر في باب الاسماك .

## روز بالعصيان

ينسج على منوال وصفة الروز بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار حسب الرغبة من العصيان الطري يحضر كما ذكر في باب الجزارة .

## روز مفور بالدجاج

ورقتان من الرند	دجاجة صغيرة
بصلة صغيرة مفرومة	500 غرام من الأرز
عشر لتر من الزيت	250 غراما من البطاطا
ملعقتان من معجون الطماطم	100 غرام من الفلفل الأخضر
نصف ملعقة من الهريسة	100 غرام من الحمص المنقوع
فلفل أسود وملح	30 غراما من السمن

تقطع الدجاجة قطعاً متعادلة وتتبل بالفلفل الأسود والملح وتقلى مدة خمس دقائق في الزيت في طنجرة الكسكس مع فريم البصل . يضاف اليها بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة والرند والفلفل الأخضر ويغمر بلتر ونصف من الماء . في هذه الأثناء ينقى الأرز ويصوى جيدا بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية وبعد أن يصفى ويقطر يوضع في كسكاس . عندما تغلي الصالصة يوضع الكسكاس فوق الطنجرة ويلحم معها بشريط من القماش المبلل بالماء أو يطبخ معها بشريط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي ربع ساعة تدقق من بداية



بروز البخار من سطح الكسكاس . يسكب بعد ذلك الأرز في طبق وتفصل حباته بعضها عن بعض بملعقة أو بشوكة الأكل وبعد أن يرش بقليل من الماء البارد يعاد الى الكسكاس ويوضع ثانيا فوق الطنجرة ليطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة ثم يجعل الكسكاس . يذاق الأرز إثر ذلك وإذا بقيت حباته صلبة يطهى مرة ثالثة بنفس الأسلوب . يوضع في النهاية الأرز في ماعون وتفكك ذراته بشوكة الأكل ثم يضاف اليه السمن ويترك على حدة . عندما تنضج قطع الدجاج تعلق الصالصة بعض الوقت بدون غطاء ثم يعدل تمليحها .

**التقديم :** يرتب الأرز بطريقة من الطرق المذكورة في بداية هذا الباب ثم يضاف اليه الحمص وبعد أن يزين بقطع الدجاج وبأرباع من البطاطا المسلوقة وقرون الفلفل يقدم ساخنا .

روز مفور بلحم العجل  
روز مفور بالعصيان

روز مفور بالعلوش  
روز مفور بالحوت

ينسج على منوال الوصفات السابقة .

## روز بالجلبانة

وصفة مثالية تنسج على منوالها الوصفات الموالية .

عشر لتر من الزيت	500 غرام من الأرز
ملعقتان من معجون الطماطم	500 غرام من لحم الضان
نصف ملعقة من الهريسة	500 غرام من الجلبانة
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من المعدنوس
فلفل أسود	30 غراما من السمن
ملح	بصلة صغيرة مفرومة

تطهى مرقة جلبانة حمرة كما ذكر في باب اللحوم .

يطهى الأرز بالبخار أو يسلق في الماء ثم يصفى ويقطر ويضاف اليه السمن .

**التقديم :** طريقة أولى : يخلط الأرز مع الصالصة بما فيها من خضر ويرتب في طبق التقديم ثم يزين بقطع اللحم ويقدم ساخنا .

طريقة ثانية : ترص كمية من الأرز كافية لشخص واحد في صحيفة صغيرة وتقلب في الصحون الفردية بالتعاقب في شكل قبة ثم يسكب فوقها مقدار من مرقة الجلبانة ثم يزين بقطع من اللحم وتقدم ساخنة .

طريقة ثالثة : يرص الأرز في كعكة مناسبة الحجم ليأخذ شكلها ويقلب في طبق التقديم ثم تسكب فوقه المرقة وتوضع قطع اللحم في الفجوة ويقدم ساخنا .

روز بالقنارية  
روز باللوبية  
روز قلاية

روز مسلي  
روز بنادق  
روز اكباب

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض مرقة الجلبانة بلون من الوان المرق للمذكورة سواء كانت باللحم او بالدجاج والتي تحدثنا عنها في باب اللحوم وباب الدواجن وبديل ان تطهى المرقة خصيصا يمكن استعمال مقدار من المرقة الفاضلة من اليوم السابق .









Le Riz au Poulet

## إعداد الكسكسي

### كسكسي السميد

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 500 غرام من السميد الغليظ (1) | ملعقتان من الملح |
| 500 غرام من السميد الرقيق (2) | لتران من الماء   |

يذاب الملح في لترين من الماء .

يبسط مقدار من السميد الغليظ في قصعة عريضة ويرش بالماء المالح رشا خفيفا مع التحريك بطرف الأصابع لتوزيع الرطوبة بصفة منتظمة ثم يرش بقبضة من السميد الناعم مع مواصلة التحريك في اتجاه واحد براحة اليد . يواصل الخلط بنفس الطريقة مع اضافة رشة خفيفة من الماء تارة ورشة من السميد الرقيق تارة أخرى فتلتحم أذاك حبات السميد الناعم حول حبات السميد الغليظ وتصبح في شكل كريات صغيرة متفاوتة الحجم . تسكب أذاك كريات السميد في غربال ذي ثقوب واسعة ( غربال قمح ) ثم يحرك الغربال وتفرك الحبات براحة اليد حتى تبس (3) الكتل الغليظة وتمر كامل الذرات خلال ثقوب المنخل . يصب بعد ذلك المحصول في غربال ثان ذي ثقوب ادق ( غربال كسكسي (4) وتفرك حبات السميد بباطن اليد حتى تقولب وتمر بأكملها خلال ثقوب المنخل . يصب أخيرا المحصول في غربال ثالث ( غربال طلاع 5 ) ثقوبه ادق من

(1) السميد الغليظ : يعرف في تونس بالسدر والسميد الأحرش وقلوب السميد .

(2) السميد الرقيق : يعرف في تونس بالسميد الأربط والسميد الجويد .

(3) تبس الكتل الغليظة : تقفت ، تفرق بعضها عن بعض .

(4) غربال الكسكسي : يوجد منه في السوق ثلاثة أنواع ثقوبها متفاوتة الاتساع . تستعمل حسب

الرغبة للحصول على كسكسي رقيق يعرف بالكسكسي النملي وكسكسي متوسط العيار وكسكسي غليظ

حجمه قريب من حجم الحمص .

(5) غربال طلاع : يعرف أيضا بغربال الدشيش والغربال الحرايمي .







ثقوب غربال الكسكسي ويغربل بدون خلط باليد للتخلص من السميد ومن الحبات الدقيقة حتى لا يبقى في الغربال الا الكسكسي المطلوب .

يترك انذاك كمية الكسكسي جانبا وتعاد العمليات المذكورة بنفس الطريقة حتى تتم كميات السميد والذرات المتخلفة من النخل .

## كسكسي السميد

### طريقة ثانية

كيلو واحد من السميد 5 س  
ملعقتان من الملح  
لتران من الماء

طريقة مماثلة للطريقة السابقة يستعمل فيها بدل من السميد الغليظ والسميد الرقيق نوع واحد من السميد متوسط الحجم يعرف بالسميد 5 س في المطاحن وبالسميد « خمسة يتي » عند العموم .

## طهو الكسكسي

**طهو الكسكسي الطريء :** يسخن مقدار من الماء أو من مرق اللحم أو غيره في مقفول (1) وحالما يغلي السائل يصب الكسكسي في الكسكاس بدون أن يرص ويطبق الكسكاس فوق المقفول وتطين شفته بشريط من العجين أو يسد بشريط من النسيج (2) مبلل بالماء حتى لا يتسرب البخار بين المقفول والكسكاس أثناء الطهو ثم يترك هكذا مدة 20 دقيقة على أكثر تقدير تعد من بداية بروز البخار خلال ذرات الكسكسي . تفك بعد ذلك القفيلة ثم يجعل الكسكاس ويقلب في إناء واسع بينما تبقى الطنجرة فوق النار . يرش الكسكسي بقليل من الماء البارد وبعد أن تفرك الكتل الغليظة بين باطن اليدين تفرق حبات الكسكسي بعضها عن بعض بالأصابع أو بملعقة خشبية . يعاد بعد ذلك الكسكسي الى الكسكاس ويطبق هذا الأخير من جديد فوق المقفول بنفس الطريقة ثم يترك هكذا قرابة نصف ساعة تدقق من بداية خروج البخار خلال الكسكسي . يراقب طهو الكسكسي في آخر تلك الفترة فإذا صار غير متراس وملتك كما كان في البداية بل يرتعش سطحه نوعا ما عندما يضرب بقفا الملعقة وحالما تلين حباته وتفقس بسهولة بين الأصابع ترفع القفيلة ويسكب الكسكسي في وعاء واسع ثم تفرد ذراته بعضها عن بعض كما ذكر من قبل ويستعمل حسب متطلبات الوصفة .

(1) المقفول : قدر الكسكسي . الشريط من النسيج : القفيلة حسب اللسان الدارج التونسي .



Le Riz aux andouillettes

الأرز بالعصيان



**طهو الكسكسي الجاف : (1)** يغلى مقدار من الماء أو من المرق في مقفول فوق نار قوية . يرش الكسكسي الجاف بالماء البارد تدريجيا بدون افراط مع الخلط بلطف وحالما يشرب نصيب من الماء وتنتفخ ذراته يصب في الكسكاس ويطهى بالبخار مرة أولى مدة لا تزيد عن 20 دقيقة وبنفس الطريقة المذكورة في الوصفة السابقة . يجعل بعد ذلك الكسكاس ويوضع فوق قدر عميق أو فوق اناء مماثل ويصب فوقه مقدار من الماء البارد ويترك هكذا بعض الوقت حتى يستقطر تماما . يسكب آنذاك الكسكسي في ماعون واسع وبعد أن تفرد ذراته بعضها عن بضع يعاد الى الكسكاس ويفور (2) حوالي نصف ساعة بنفس الأسلوب وعندما ينضج يعالج كما يعد الكسكسي الطري .

## كسكسي بالعلوش

750 غراما من الكسكسي	رأس من الخرشف
500 غرام من لحم الخروف	بصلة صغيرة مفرومة
200 غرام من البطاطا	فنجان من الزيت
200 غرام من الجزر	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من اللفت	ملعقة من الهريسة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من ألية الخروف	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

يؤخذ اللحم عادة من الكتف أو من المسلان ويقطع قطعاً متعادلة ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح ويترك جانبا . تقص ألية الخروف الى قطعتين أو ثلاث . تحك أغصان الخرشف بالسكين لازالة الشوك ثم تنظف جيدا وتقص في شكل عصيات متساوية . تنظف رؤوس اللفت وتقطع أرباعا . يحك الجزر بالسكين ويقص انصافا أو يترك صحيحا اذا كان صغير الحجم . تنظف حبات البطاطا وتقشر .

يعد مقدار من الكسكسي كما ذكر في بداية هذا الباب .

يحمى الزيت في مقفول وتقل في فيه قطع اللحم بضع دقائق مع البصل المفروم ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل

(1) يشمل الكسكسي الجاف كسكسي العولة التقليدي المصنوع في المنزل والكسكسي المصنوع في المعامل المختصة . يوجد هذا الأخير في السوق على ثلاثة أنواع : الكسكسي الرقيق ( النملي ) والكسكسي المتوسط الحجم والكسكسي الغليظ .

(2) يفور الكسكسي ( باللسان الدارج التونسي ) : يطهى بالبخار .

الزينة ويترك الخليط يغلي حوالي عشر دقائق . تضاف بعد ذلك قطع الألية وقطع الخضر ما عدا البطاطا ويغمر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يوضع الكسكسي في الكسكاس ويطهى مرتين ببخار المرق كما ذكر من قبل . بين التفويرتين (1) تضاف حبات البطاطا ويسكب في القدر مقدار من الماء ليعود الى المرقة حجمها الأصلي . عندما ينضج الكسكسي يوضع في ماعون بينما يبقى المقفول فوق النار . يغرف الإدام (2) بالمغرفة الكبيرة (3) ويذاب فيه السمن مع البهارات ويخلط المزيج مع الكسكسي ثم يسقى هذا الأخير بالمرقة بعد أن يعدل ملحها « ملح واقف » . (4) .

**التقديم :** يوضع آنذاك الكسكسي في وعاء التقديم وبعد أن يسوى سطحه ترتب فوقه قطع اللحم والألية وحولها حبات الحمص ثم يزين بمكعبات الخضر وحبات البطاطا ويقدم ساخنا .

## كسكسي بالعلوش

### صنف ثان للتنوع

750 غراما من الكسكسي	بصلة صغيرة مفرومة
500 غرام من لحم الخروف	فنجان من الزيت
500 غرام من الفول الأخضر	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من البطاطا	ملعقة من الهريسة
200 غرام من الجزر	نصف ملعقة من فلفل الزينة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة قهوة من البهارات
100 غرام من ألية الخروف	فلفل أسود
50 غراما من السمن	ملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الخرشف واللفت بنصف كيلو من الفول الأخضر الباكورة (1) . تنظف آنذاك قرون الفول وتقطع أطرافها ثم تقص أنصافا وتضاف الى المرقة بين التفويرتين .

(1) التفوية : المرة الواحدة من طهو الكسكسي بالبخار حسب اللسان الدارج التونسي ويقال التفوية الأولى والتفوية الثانية .

(2) الإدام : المواد الدسمة السائلة التي تطفو على سطح المرق .

(3) المغرفة الكبيرة : مغرفة السقى باللغة الدارجة .

(4) « ملح واقف » : تمليح كاف حتى لا يبقى الكسكسي تفها في ما بعد .

(1) الباكورة : الفال .



## كسكسي بالعلوش

### صنف ثالث للتنويع

750 غراما من الكسكسي	نصف رأس كرنب
500 غرام من لحم الخروف	بصلة صغيرة مفرومة
200 غرام من البطاطا	فنجان من الزيت
200 غرام من الجزر	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من اللفت	ملعقة من الهريسة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من ألية الخروف	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

وصفة مماثلة للوصفة الأولى مع تعويض الخرشف بنصف رأس من الكرنب . تفرد أنذاك أوراق الكرنب وتنظف جيدا ثم تقطع قطعاً كبيرة وتضاف الى المرقة بين التفويرتين .

## كسكسي بالعلوش

### صنف آخر للتنويع

750 غراما من الكسكسي	نصف قارصة (3)
500 غرام من لحم الخروف	فنجان من الزيت
500 غرام من الفول الأخضر البالغ (1)	ملعقتان من معجون الطماطم
500 غرام من القرع بوطزينة (2)	ملعقة من الهريسة
250 غراما من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
200 غرام من البطاطا	نصف ملعقة قهوة من البهارات
100 غرام من ألية الخروف	فلفل أسود
50 غراما من السمن	ملح

تختار بصلات بالغة صغيرة الحجم وتفرم منها بصلة واحدة لتستعمل كالمعتاد لتفويج اللحم ثم تقشر البصلات الباقية وتترك صحيحة . تقشر قرون الفول وتنظف . يحك القرع بوطزينة بالسكين وتقليم أطرافه ثم يقص انصافا أو في شكل حلقات غليظة حسب الرغبة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة الأولى مع تعويض الحمص والخرشف واللفت والجزر بمقدار من البصل والفول الأخضر البالغ والقرع بوطزينة . تضاف الخضر المذكورة الى المرقة بعد التفوية الأولى مع نصف ليمونة ليبقى الفول أخضر بدون أن يسود لونه .

## كسكسي بالعلوش

### صنف آخر للتنويع

750 غراما من الكسكسي	100 غرام من ألية الخروف
500 غرام من لحم الخروف	50 غراما من السمن
500 غرام من القرع الأحمر	فنجان من الزيت
250 غراما من البصل	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من البطاطا	ملعقة من الهريسة
200 غرام من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من فلفل الزينة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة قهوة من البهارات
100 غرام من الفلفل الحار	فلفل أسود وملح

تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة (1) من الملح الناعم خلال شق يشرط بحد السكين . يقشر القرع الأحمر (2) ويقص مكعبات كبيرة . تنظف البطاطا وتقشر . تفرم بصلة صغيرة أما البصلات الباقية فتقشر وتبقى صحيحة . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح . تقص ألية الخروف الى قطعتين أو ثلاث .

يحمى الزيت في مقفول فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم بضع دقائق مع قرون الفلفل والبصل المفروم ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم (3) محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك يغلي عشر دقائق . ترفع أنذاك قرون الفلفل وتترك جانبا حتى يحين وقت التقديم . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة الأولى وتضاف البطاطا وحببات البصل ومكعبات القرع الى المرقة بين التفويرتين .

(1) النكهة ( بفتح النون ) : كمية قليلة تؤخذ بحد السكين .  
(2) القرع الأحمر : اليقطين . (3) معجون الطماطم : يمكن تعويضه بعصير نصف كيلو من الطماطم الطازجة .

(1) الفول الأخضر البالغ : الفول الفصاص . (2) القرع بوطزينة : الكوسة .  
(3) القارص باللسان الدارج التونسي : الليمون الحامض .



## كسكسي بلحم العجل

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض لحم الخروف والألية بمقدار 750 غراما من لحم العجل يؤخذ عادة من لحمة الجوف أو من الصدر أو من الكتف ويمكن الإستغناء عن البهارات .

## كسكسي بالدجاج

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض اللحم والألية بدجاجة متوسطة الحجم تحضر كما ذكر في باب الدواجن ثم تنظف جيدا وتقطع قطعاً متعادلة . تستعمل الحوصلة والقانصة والقلب والكبد لإعداد وصفة أخرى كالعجة والشكشوكة وغيرها .

## كسكسي بدجاج الهند

وصفة مماثلة لوصفة الكسكسي بالعلوش مع تعويض اللحم وألية الخروف بمقدار مماثل من لحم دجاج الهند أو غيره من الدواجن الكبيرة الحجم .

## كسكسي بالحجل

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم الخروف والدجاج بمقدار مماثل من الحجل أو غيره من طيور الصيد الكبيرة الحجم كالغر ودجاج الماء أو المتوسطة الحجم كاليمامة والقمري (1) .

## كسكسي بالأرنب (1)

تسلخ الأرنب عادة من طرف الكراش . وتسحب أحشائها ثم تنظف جيدا وتقطع قطعاً منتظمة . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة الكسكسي بلحم الخروف .

## كسكسي بلحم الرأس

وصفة مماثلة لوصفة الكسكسي بلحم العجل مع تعويض هذا الأخير بكمية مماثلة من لحم رأس العجل والإستغناء عن البهارات .

## كسكسي برأس العلوش

يسلخ رأس الخروف من طرف الكراش ويكسر الى اربع قطع ثم ينظف جيدا كما ذكر في باب الجزارة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة ويستعمل المخ لإعداد وصفة ثانية كالعجة بالمخ والمعقودة والبريك بالمخ وغيرها حسب الرغبة .

## كسكسي بالعصبان

وصفة مماثلة لوصفات الكسكسي السابقة وتستعمل فيها أربع عصبانات متوسطة الحجم تحضر كما ذكر في باب الجزارة .

## كسكسي بالخضرة

750 غراما من الكسكسي	قديد مغلي حسب الرغبة (3)
250 غراما من اللفت	عصبان مغلي حسب الرغبة (4)
250 غراما من الجزر	عشر لتر من الزيت
150 غراما من الفول الجاف	ملعقتان من معجون الطماطم
نصف رأس كرنب	ملعقة من الهريسة
قطة سلق (1)	ملعقة من دهن القديد (5)
رأس خرشف (2)	نصف ملعقة من فلفل الزينة
بصلة صغيرة	فلفل أسود وملح

ينقى الفول الجاف من الحبات المسوسة ان وجدت وبعد ان يغسل ينقع بدون تقشير ليلة كاملة في الماء ويشطف ويمكن استعمال الفول المنقوع الموجود في السوق . تنقى أوراق السلق من الحشائش الطفيلية ثم تنظف جيدا وتقطع قطعاً كبيرة . تفرد أوراق الكرنب وتعالج بنفس الطريقة . تقشر رؤوس اللفت وتقص ارباعاً . تحك كذلك اغصان الخرشف بالسكين وتقص في شكل عصيات متساوية . تقشر بصلة صغيرة وتفرم .

يحمى الزيت ويذاب الإدام (6) في مقفول فوق نار قوية وتقلي في المزيج قطع القديد بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف بعد ذلك معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . يضاف أُنذاك

(1) القطة : الحزمة . (2) الخرشف : نبات عشبي شبيه بالكرضون . (6) الإدام : دهن القديد . (3) (4) (5) : راجع باب المواد الغذائية المصبرة .

(1) راجع باب الطيور .

(1) أرنب داجنة أو أرنب جالية أو قواع بري حسب الرغبة .



العصبان والخرشف واللفت والجزر ويمرق القدر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء « يفور الكسكسي » مرتين على بخار المرق كما ذكر من قبل وتضاف أوراق الكرنب والسلق بين التفويرتين .

### كسكسي رأس العام

750 غراما من الكسكسي  
500 غرام من الفول الجاف  
فنجان من الزيت  
قديد جاف حسب الرغبة (1)  
عصبان جاف حسب الرغبة (2)  
ملح (3)

ينقى الفول من الحبات غير الصالحة ان وجدت وبعد ان ينظف جيدا ينقع ليلة كاملة في الماء البارد بدون تقشير ويشطف . يقطع القديد قطعاً متعادلة ويغسل مع العصبان غسلًا دقيقًا ثم ينقع كلاهما في الماء البارد حوالي ساعتين ويقطر .

يحمى الزيت في مقفول ثم يضاف اليه الفول والعصبان وقطع القديد ويمرق القدر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يفور الكسكسي تفويرتين كالمعتاد على بخار المرق وحالما ينضج يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر فوق نار خفيفة حتى تلين حبات الفول وينضج القديد مع اضافة ما يلزم من الماء لتبقى المرققة على حجمها .

التقديم : يرتب الكسكسي في وعاء التقديم ويسقى بالمرقة ثم يوضع على سطحه الفول وتصف العصبان وقطع القديد ويقدم ساخناً .

### كسكسي ربعي بالبوري

750 غراما من الكسكسي  
750 غراما من البوري (1)  
500 غرام من القرع بوطزينة  
250 غراما من البطاطا  
150 غراما من الحمص المنقوع  
150 غراما من الفلفل الحار  
30 غراما من السمّن  
بصلة صغيرة مفرومة  
فنجان من الزيت  
ملعقتان من معجزات الطماطم  
نصف ملعقة من الهريسة  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
نصف ملعقة قهوة من البهارات  
نصف ملعقة قهوة من الكمون  
فلفل أسود  
ملح

(1) (2) : راجع باب المواد الغذائية المحفوظة . (3) الملح : تملح المرققة باحتراز وعند الحاجة فقط لأن القديد شديد الملوحة .

ينقى الكمون ويدق مع قليل من الملح . تؤخذ سمكة متوسطة الحجم من نوع البوري وتسقط بالسكين وتستأصل خياشيمها ثم تقطع زعانفها بما فيها زعنفة الذيل وبعد أن تسحب أحشاؤها كما ذكر في باب الأسماك تنظف جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج وتقص الى أربع قطع متعادلة . تفرك بعد ذلك القطع بالكمون والفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . يحك القرع بوطزينة بالسكين ويقص انصافا أو اثلاثا حسب حجمه . تنظف حبات البطاطا وتقشر . تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة من الملح الناعم خلال شق يشلط بحد السكين . تقشر بصلة صغيرة وتفرم .

يقلى البصل بضع دقائق في الزيت في مقفول فوق نار قوية ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة وحبات البطاطا وقرون الفلفل ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . ترفع أنذاك قرون الفلفل وتترك جانبا حتى يحين وقت التقديم ثم تمرق القدر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يطهى الكسكسي مرتين على بخار المرققة كما ذكر في بداية هذا الباب وتسقط قطع القرع في المرققة بعد « التفويرة الأولى » . عندما ينضج الكسكسي ترفع قطع القرع وتحل محلها قطع السمك وتترك تغلي مدة ربع ساعة مع اضافة شيء من الماء لتبقى المرققة على حجمها الأصلي . عندما تنضج قطع السمك يعد الكسكسي بالبوري ويقدم كما يعد ويقدم الكسكسي بالعلوش .

### كسكسي صيفي بالمناني

750 غراما من الكسكسي  
750 غراما من المناني  
500 غرام من الطماطم الطرية  
500 غرام من القرع الأحمر  
250 غراما من البطاطا  
250 غراما من البصل الصيفي  
150 غراما من الحمص المنقوع  
100 غرام من الفلفل الحار  
30 غراما من السمّن  
فنجان من الزيت  
نصف ملعقة من الهريسة  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
نصف ملعقة قهوة من البهارات  
نصف ملعقة قهوة من الكمون  
فلفل أسود  
ملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض البوري بمقدار مماثل من المناني أو غيره من الأسماك الكبيرة الحجم كالجمالي والبلميت والتن وتعويض معجون الطماطم بعصير نصف كيلو من الطماطم الطازجة .

(1) يمكن تعويض البوري بنوع آخر من الأسماك كالجراف والقاروص والفيقو والليموني والسرة وغيرها حسب الرغبة .



## كسكسي شتوي بالمرجان

750 غراما من الكسكسي	فنجان من الزيت
750 غراما من المرجان	ملعقتان من معجون الطماطم
250 غراما من الجزر	نصف ملعقة من الهريسة
250 غراما من البطاطا	نصف ملعقة من فلفل الزينة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة قهوة من البهارات
30 غراما من السمن	نصف ملعقة قهوة من الكمون
نصف رأس كرنب	فلفل أسود
بصلة صغيرة مفرومة	ملح

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال المرجان أو غيره من الأسماك المتوسطة الحجم حسب الرغبة .

## كسكسي بالورقة

كيلو واحد من الورقة	30 غراما من السمن
750 غراما من الكسكسي	فنجان من الزيت
500 غرام من السفرجل	ملعقة من معجون الطماطم
200 غرام من الحمص المنقوع	فلفل أسود
150 غراما من الزبيب	ملح

ينظف مقدار من الزبيب من النوع الرفيع بدون بزور . ينظف السفرجل ويقص أرباعا متعادلة ثم ترفع عنه بالسكين البزور والأجزاء الصلبة غير الصالحة . ينسج بعد ذلك على منوال وصفات الكسكسي السابقة ويوضع السفرجل في المرقة بعد التفوية الأولى أما الزبيب فيضاف بضع دقائق قبل نهاية الطهو .

## المحليات والحلويات



تنظف الدقلة وتحذف نوياتها . تقص منها حبات طولاً بالسكين بدون أن يشوه شكلها وتترك جانبا للزينة بينما تقطع الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يطهى الكسكسي مرتين بالبخار كالمعتاد وعندما ينضج وتفرد حباته عن بعضها يخلط مع مكعبات الدقلة ومقدار من الزيت الرفيع . يرتب بعد ذلك المسفوف في صحن التقديم ويرش فوقه السكر المرحي ثم يزين سطحه بأنصاف حبات الدقلة الباقية ويقدم .

## طهو سميد المسفوف

### طريقة سريعة

يرطب نصف كيلو غرام من السميد الغليظ ( السدر ) بعشر لتر من الزيت ويطهى في كسكاس كما يطهى الكسكسي على بخار لتر من الماء الغالي مدة ربع ساعة توقت من بداية بروز البخار خلال الكسكاس . يجعل إثر ذلك الكسكاس ويوضع فوق ماعون ثم يسقى السميد بالماء الغالي الموجود في الطنجرة ويقطر بعض الوقت . يسكب بعد ذلك السميد في طبق وتفرد ذراته عن بعضها ثم يطهى مرة ثانية مدة 25 دقيقة بنفس الطريقة ثم تفرد ذراته ويستعمل .

### طريقة تقليدية

يبال نصف كيلو غرام من السميد المتوسط الحجم ( 5 س ) بعشر لتر من الزيت ويطهى في كسكاس كما يطهى الكسكسي على بخار لترين من الماء الغالي مدة ربع ساعة توقت من بداية بروز البخار خلال الكسكاس . يسكب بعد ذلك السميد في ماعون ويرش بقليل من الماء البارد ثم تفرد حباته عن بعضها ويطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة . تعاد العمليات أربع أو خمس مرات وعندما ينضج السميد كما ينبغي تفرد حباته ويستعمل .

## مسفوف بالعنب

200 غرام من السكر المرحي  
عشر لتر من الزيت

500 غرام من السميد الغليظ  
500 غرام من العنب المسكي

تفرد حبات العنب وتنظف وتترك جانبا . يطهى السميد بإحدى الطرق حسب الرغبة وحالما ينضج يمرر خلال منخل دقيق ثم يرطب بالزيت أو بالزبدة ويخلط مع حبات

## مسفوف بالحليب

لتر واحد من الحليب

500 غرام من الكسكسي النملي  
200 غرام من السكر الدقيق

يطهى الكسكسي مرتين في كسكاس على بخار لترين من الماء المغلي وحالما ينضج وتفرد حباته كما ذكر في باب الكسكسي العادي يرتب في ماعون التقديم أو يوضع مباشرة في الصحون الفردية ثم يذر فوقه مقدار من السكر ويسقى بالحليب المغلي البارد ويقدم .

## مسفوف بالزبيب

150 غراما من الزبيب  
عشر لتر من الزيت

500 غرام من الكسكسي النملي  
200 غرام من السكر الدقيق

ينقى الزبيب وينظف . يطهى الكسكسي في كسكاس على بخار لتر من الماء المغلي كما ذكر في باب الكسكسي العادي ثم يخلط مع الزبيب ويطهى مرة ثالثة بنفس الطريقة . يرتب إثر ذلك المسفوف في الصحون الفردية ويسقى بقليل من الزيت ثم يذر على سطحه السكر ويقدم .

## رفيسة

200 غرام من السكر الدقيق  
عشر لتر من زيت الزيتون

500 غرام من الكسكسي النملي  
200 غرام من دقلة «نور» (1)

(1) دقلة نور : ضرب من التمر التونسي الرفيع .



العنب . يرتب إثر ذلك المسفوف في وعاء التقديم ثم يذرفوقه مقدار من السكر المرحي ويقدم .

### مسفوف بالرمان

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض حبات العنب بمقدار مماثل من حبات الرمان .

### مسفوف بالدقلة

500 غرام من السميد الغليظ  
250 غراما من الدقلة  
150 غراما من السكر المرحي  
عشر لتر من الزيت

تنظف الدقلة وتحذف نوياتها . تقص منها حبات طولاً بالسكين بدون أن يشوه شكلها وتترك جانبا للزينة بينما تقطع الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يطهى السميد بطريقة من الطرق المشار إليها وعندما ينضج يغربل خلال منخل دقيق ثم يضاف إليه الزيت أو الزبدة المذابة ويخلط مع مكعبات الدقلة . يرتب إثر ذلك المسفوف في أوعية فردية ثم يذرفوقه مقدار من السكر حسب الرغبة ويزين سطحه بأنصاف حبات الدقلة ويقدم .

### مسفوف بالزبيب

نوع ثان

500 غرام من السميد الغليظ  
200 غرام من الزبيب بدون بزور  
200 غرام من السكر المرحي  
خمس لتر من الزيت

ينقى الزبيب وينظف . يطهى السميد بطريقة من الطرق حسب الرغبة ويطهى معه الزبيب في التفوية الأخيرة فقط وعندما ينضج تفرق ذراته بالأصابع أو بشوكة الأكل ثم يضاف إليه عشر لتر من الزيت أو مقدار من الزبدة المذابة . يرتب بعد ذلك المسفوف في الصحون ثم يرش سطحه بالسكر ويقدم .

### محكوكة

#### مقادير للقطر

كيلو غرام من السكر المرحي  
ثلاثة أرباع اللتر من الماء  
أربع ملاعق من ماء الزهر(1)  
ملعقة قهوة من عصير الليمون

#### مقادير للمحكوكة

كيلو غرام ونصف من السميد الغليظ  
كيلو غرام واحد من الدقلة  
150 غراما من الفزدق(2)  
100 غرام من الزبدة  
100 غرام من السكر الدقيق(3)  
ربع لتر من الزيت  
ملعقة قهوة من الملح

يعجن السميد بالزيت مع الملح وقليل من الماء للحصول على عجينة متجانسة متماسكة . تبسط العجينة المذكورة في صينية أو في طبق مدهون بقليل من الزبدة بغلظ سنتمترين تقريبا . تقص بعد ذلك العجينة مربعات متساوية ويزج بالطبق في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة . عندما تجف العجينة ويحمر سطحها تدق بالمهراس ثم تنخل بغربال الكسكسي حتى تمر بأكملها خلال الثقوب وتترك جانبا . ينظف الفزدق ويجرش بالمهراس . تنقى الدقلة وتزال نوياتها ثم تقص منها بعض حبات انصافا بالطول وتترك جانبا للزينة بينما تقص الحبات الباقية مكعبات متساوية . يذاب السكر المرحي في ثلاثة أرباع اللتر من الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى تتبخر نصف كمية الماء تقريبا مع إزالة الرغوة بمرغاة من حين لآخر . عندما يتكاثف القطر يضاف إليه عصير الليمون وماء الزهر يرفع عن النار . يوضع بعد ذلك السميد في قصعة وتضاف إليه الزبدة وقطع الدقلة ثم يسكب فوقه القطر ويخلط جيدا .

التقديم : ترتب المحكوكة في صحون مسطحة في شكل قبة ويرش فوقها السكر الدقيق ثم يزين سطحها بجريش الفزدق وبأنصاف حبات الدقلة وتقدم .

(1) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من ماء الورد . (2) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الفاكهة المقلية المجروشة أو الإستغناء عنه تماما . (3) يعرف في تونس بالسكر الفارينة .



## الدموجة

### مقادير للقطر

أربع ملاعق من ماء الورد  
ملعقة قهوة من عصير الليمون

كيلو غرام من السكر المرحي  
ثلاثة أرباع اللتر من الماء

### مقادير للمدموجة

150 غراما من الفاكية

125 غراما من الزبدة

ملعقة قهوة من الملح

زيت لقلي الفطاير

كيلو غرام من السميد الغليظ

750 غراما من الدقلة

200 غرام من السكر الدقيق

ينخل السميد ويضاف اليه الملح ويعجن بمقدار كاف من الماء للحصول مبدئيا على عجينة متماسكة شبيهة بعجينة الخبز . تترك العجينة المذكورة جانبا حوالي ساعة ثم يضاف اليها تدريجيا ما يكفي من الماء وتعرك من جديد للحصول في النهاية على عجينة رخوة قوامها كقوام عجينة الملسوقة . يحمى زيت القلي في طاوة فوق نار قوية . تبل الأصابع بالماء البارد ثم تؤخذ قطعة من العجين في حجم بيضة وتوضع فوق رخامة مدهونة بالزيت . ترقق كتلة العجين بالقلقال أو بعود الرشته في شكل ورقة سمكها مليمتر واحد تقريبا تدهن مرتين أو ثلاث بالزيت أثناء الترقيق . تطوى بعد ذلك الورقة على أربع طيات وتقلي في الزيت على الوجهين حتى يحمر لونها نسبيا وتقطر في مصفاة . تكرر العمليات المذكورة بنفس الأسلوب وعندما يتم القلي تقطع الفطاير قطعاً صغيرة متعادلة .

تنقى الدقلة وتزال نوياتها ثم تقص منها بعض حبات انصافا بالطول وتترك جانبا للزينة بينما تقص الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يحمص نصيب من الفاكية عند الرغبة ويجرش بالمهراس . يذاب السكر المرحي في ثلاثة أرباع اللتر من الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويبقى يغلي مع كشط الرغوة من حين لآخر . عندما يتكاثف القطر يضاف اليه عصير الليمون وماء الورد والزبدة ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : تخلط قطع الفطاير والدقلة مع مزيج القطر والزبدة وترتب في صحون التقديم في شكل قبة ثم يرش فوقها السكر الدقيق ويزين سطحها بجريش الفاكية اذا استعمل وبأنصاف حبات الدقلة وتقدم .



الكسكسي بالدجاج

Couscous au poulet





Assida aux Pignons



## محلبيّة

250 غراما من الأرز  
250 غراما من السكر المرحي  
لتر واحد من الحليب  
أربع ملاعق من ماء الورد  
نصف لتر من الماء

ينقى الأرز وينظف في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . يغلى الماء في قدر ويسكب فيه الأرز تدريجيا ويترك يغلي على نار معتدلة مع التحريك المتواصل . حالما يمتص الماء يضاف الحليب شيئا فشيئا مع مواصلة التحريك . عندما ينضج الأرز وتنفقع حباته يضاف السكر وماء الورد ويتواصل الطبخ بنفس الطريقة حتى يتجانس المزيج .

**التقديم :** تصب المحلبيّة في صحون التقديم وتقدم ساخنة أو باردة حسب الطلب ويزين سطحها عند الرغبة بشيء من الفزندق والبندق أو غيرهما من الفاكهة حسب الرغبة .

## رخايميّة

350 غراما من الأرز المدقوق  
250 غراما من السكر المرحي  
150 غراما من الفاكهة  
لتر ونصف من الحليب  
أربع ملاعق من العطرشية

يحل الأرز في لتر من الحليب في قدر ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع التحريك بدون انقطاع حتى يمتص الحليب . يضاف آنذاك السكر وماء العطرشية ويسكب ما بقي من الحليب تدريجيا مع التحريك المتواصل فوق نار خفيفة . عندما يتجانس الخليط ويتماسك نوعا ما تعدل حلاوته اذا اقتضى الحال ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** تصب الرخايميّة في صحون التقديم ثم يسوى سطحها ويزين عند الطلب بمقدار من الفزندق المجروش أو من الفاكهة المقلية المجروشة .

**للتنويج :** يمكن تعويض نصف اللتر من الحليب الأخير بنصف لتر من القشدة (1) .

(1) القشدة : الزبدة الرقيقة .





## رفيصة الروز

أسلوب عتيق

500 غرام من الأرز	100 غرام من الجوز (2)
500 غرام من السكر المرحي	100 غرام من البوفريوة (3)
200 غرام من الدقلة	60 غراما من السمن (4)
100 غرام من اللوز (1)	أربع ملاعق من العطرشية (5)

تقشر الفاكية (6) وتنقى وتغلى بضع دقائق فوق النار مع التحريك ثم تجرش جرشا خشنا أو تقص بالسكين قطعا صغيرة . تنظف الدقلة وتنزع نوياتها وتقص أرباعا بالسكين . يطهى الأرز بالبخار ثلاث أو أربع مرات حسب نوعيته كما ذكر في باب الأرز وحالما تلين حباته وقبل أن تنفقع يرفع عن النار ويضاف اليه السمن . يخلط اثر ذلك الأرز مع السكر وجريش الفاكية وقطع الدقلة وماء العطرشية ويقدم فاترا أو باردا حسب الرغبة .

## الكريمة البسيطة

لتر واحد من الحليب	أربع ملاعق من النشا
200 غرام من السكر المرحي	أربعة فصوص بيض
	أربع ملاعق من ماء الورد

يذاب النشا في الحليب وبعد ان يصفى المزيج يحل فيه البيض ويحل بالسكر ثم يوضع فوق نار معتدلة مع التحريك بدون انقطاع بملعقة خشب . عندما تخثر الكريمة وتغطي ظهر الملعقة وقبل أن تغلي يضاف اليها ماء الورد (1) وترفع عن النار .  
التقديم : تسكب أنذاك الكريمة في صحيفات فردية ويزين سطحها بشيء من البندق أو من الفزدق أو من الفاكية المجروشة أو من الشكلاطة المسحوقة حسب الرغبة وتقدم باردة .

(1) (2) (3) : وزن قائم يعني الفاكية بقشورها . (3) البوفريوة : البوفر وة والبندق حسب التعبير الشرقي . (4) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الزبدة . (5) العطرشية يمكن تعويضها بماء الزهر أو بماء الورد . (6) الفاكية : اللوز والجوز والبوفريوة .  
(1) يمكن تعويض ماء الورد بمقدار مماثل من ماء الزهر أو من ماء العطرشية أو من ماء النسري (النسرين) أو بقرطاس من الفانيلية حسب الرغبة .

## كريمة بالشكلاطة

لتر واحد من الحليب	أربع ملاعق من النشا
200 غرام من السكر المرحي	أربع فصوص من البيض
	أربع ملاعق من الشكلاطة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع إضافة أربع ملاعق من الشكلاطة المسحوقة والاستغناء عن ماء الورد .

## كريمة الحلواني

لتر واحد من الحليب	أربع بيضات
300 غرام من السكر المرحي	قرطاس من الفانيلية
120 غراما من الدقيق	قبصة من الملح الناعم

يغلى الحليب وتذاب فيه الفانيلية .

يوضع الدقيق والسكر في قدر ثم يضاف اليه البيض مع قبصة من الملح الناعم ويخلط جيدا بملوق أو بملعقة خشب . عندما يتلزوج الخليط ويتجانس يسكب فوقه الحليب الفاتر ويوضع فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل . حالما تخثر الكريمة وتبدأ في الغليان تسحب من فوق النار وتقدم باردة كما تقدم الأصناف السابقة ويمكن استعمال هذا النوع من الكريمة لحشو بعض الحلويات كبريكة الحليب وغيرها .

## كريمة بالبسكويات

لتر واحد من الحليب	50 غراما من الفستق
200 غرام من السكر المرحي	أربع ملاعق من النشا
150 غراما من البسكويات	أربعة فصوص بيض
	أربع ملاعق من ماء الورد

تنظف حبات الفستق وتنقى وتجرش . يحضر مقدار من الكريمة البسيطة كما ذكر من قبل .  
التقديم : يقطع البسكويات أرباعا ويوزع في الصحيفات الفردية . حالما تنضج الكريمة تسكب فوق قطع البسكويات ثم يزين سطحها بجريش الفستق وتقدم .



## زريقة

### مقادير للمسوقة المحشية

100 غرام من اللوز	50 غراما من الزبدة
100 غرام من البوفريوة	12 من أوراق المسوقة
100 غرام من السكر المرحي	ملعقتان من العطرشية

### مقادير للكريمة

لتر واحد من الحليب	أربع ملاعق من النشا
200 غرام من السكر المرحي	* أربعة من فصوص البيض
	أربع ملاعق من ماء العطرشية

ينقع اللوز بضع دقائق في الماء الفائر ويقشر ثم يقلى قليلا فوق النار أو في الفرن مع حبات البوفريوة ويجرش كلاهما بالمهراس أو بالمبشرة . يخلط بعد ذلك جريش الفاكية مع 100 غرام من السكر المرحي ويطيب الخليط بملعقتين من ماء العطرشية . تقص أوراق المسوقة أنصافا وتدهن بالزيت أو بقليل من الزبدة المذابة . تبسط اثن ذلك أوراق المسوقة ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة قهوة من خليط الفاكية وتطوى في شكل قراطيس صغيرة مستطيلة . تصف آنذاك القراطيس في طبق مدهون بالزبدة ثم تحمر حوالي عشر دقائق في الكعكة أو في فرن معتدل الحرارة وتترك جانبا .

يحضر مقدار من الكريمة البسيطة كما ذكر من قبل .

**التقديم :** توزع قراطيس المسوقة في الصحاف الفردية وتسكب فوقها الكريمة وتقدم .

## صلب

250 غراما من السكر المرحي	100 غرام من النشا
200 غرام من الدرغ (1)	نصف ملعقة قهوة من الزنجبيل (2)

(1) الدرغ : يعرف بالذرة والذرة البيضاء . الزنجبيل : يعرف عندنا بالسكنجبير ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من القرقة المسحوقة .

ينخل الدرغ ويحل مع النشا في لتر من الماء وبعد أن يصفى الخليط خلال منخل دقيق الثقوب أو خلال قطعة من النسيج الشفاف يضاف اليه السكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل مدة 20 دقيقة وعندما يغلظ قوامه يترك يغلي حوالي خمس دقائق مع مواصلة التحريك ثم يرفع عن النار .

**التقديم :** يسكب آنذاك الصلب في الصحاف الفردية ثم يذر على سطحه قليل من الزنجبيل المسحوق ويقدم ساخنا .

## بلوزة

لتر واحد من الحليب	250 غراما من السكر المرحي (2)
250 غراما من البوفريوة (1)	أربع ملاعق من النشا (3)

تقلى البوفريوة فوق النار مع التقليب ثم تقشر وتدق بالمهراس . يحل النشا في لتر من الحليب ويضاف اليه هريس البوفريوة وبعد أن يصفى الخليط خلال غربال الشعر إن وجد أو خلال قطعة من النسيج يحلى بالسكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المستمر بملعقة خشب وعندما تشاهد أول غلوة يرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** تسكب آنذاك البلوزة في الكؤوس الفردية وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

## بلوزة بالزقوقو

لتر واحد من الحليب	250 غراما من السكر المرحي
500 غرام من الزقوقو (1)	200 غرام من البوفريوة
	ملعقتان من النشا

تقلى البوفريوة بضع دقائق فوق النار مع التقليب ثم تقشر وتدق بالمهراس دقا جيدا وتترك جانبا . ينقى الزقوقو ويصوى في مصفاة ثم يدق جيدا بالمهراس . يحل بعد ذلك

(1) البوفريوة : البندق في الشرق . السكر : بين 200 و 300 غرام حسب الذوق . (3) النشا : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من دقيق الأرز أو من دقيق القمح .

(1) الزقوقو : حب نوع من أنواع الصنوبر .



يغربل الدرغ ويعجن بقليل من الماء ثم يكيف في شكل كريات متساوية ويترك جانبا حوالي نصف ساعة . تدق اثر ذلك كريات الدرغ بالمهراس ثم يحل الهريس في لتر ونصف من الماء ويصفى المزيج خلال غربال الشعر .

ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة .

### الزير التقليدي

كيلو غرام واحد من الجلجلان 300 غرام من العسل  
200 غرام من السمن

يصوّل الجلجلان في غربال دقيق تحت الحنفية ويجفف في الشمس . ينقى بعد ذلك الجلجلان ويقل في ماعون مسطح فوق النار مع التحريك المتواصل ثم يدق جيدا بالمهراس ويترك جانبا . يسخن العسل في قدر فوق نار معتدلة ويضاف اليه السمن . حالما يذوب السمن يضاف هريس الجلجلان ويبقى فوق النار مدة لا تزيد عن عشر دقائق مع التحريك المتواصل وعندما يتجانس الخليط يرفع الوعاء عن النار .

التقديم : يسكب الزير في كؤوس من البلور ويحفظ ليقدّم باردا عند الطلب .

### الزير التقليدي

صنف ثان

كيلو غرام من الجلجلان 150 غرام من الزبدة  
500 غرام من السكر 50 غراما من السمن  
350 غراما من الماء ملعقة قهوة من عصير الليمون

يغسل الجلجلان ويجفف وينقى ثم يقل ويذق كما سبق ذكره في الوصفة السابقة . يذاب السكر في الماء في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع إزالة الرغوة من وقت لآخر . عندما يتبخر حوالي نصف الماء ويتكاثف القطر (1) نسبيا يضاف اليه عصير الليمون عند الرغبة ثم السمن والزبدة وحالما يذوب الدهن يضاف هريس الجلجلان ويتواصل الطهو كما ذكر في الوصفة السابقة .

(1) القطر : البونتر عندنا في تونس .

الهريس في لتر ونصف من الماء وبعد أن يصفى المزيج بغربال الشعر يحل فيه النشا وهريس البوفريوة ثم يحلى بالسكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك بدون انقطاع مدة ربع ساعة . يضاف اليه بعد ذلك الحليب تدريجيا مع مواصلة التحريك وحالما يغلظ قوامه نسبيا ويبدأ في الغليان يرفع عن النار .

التقديم : كتقديم البلوزة السابقة .

### بلوزة بالفاكية

وصفة مماثلة للوصفات السابقة ويستعمل فيها مقدار حسب الرغبة من البوفريوة واللوز والجوز والفسق .

### بوزة

أسلوب عتيق

لتر واحد من الحليب 250 غراما من الجلجلان  
350 غراما من الدرغ 250 غراما من السكر المرحي

ينقى الدرغ ويصوّل في مصفاة وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . يدق بعد ذلك الدرغ جيدا بالمهراس ويحل في لتر ونصف من الماء ثم يصفى المزيج ويترك جانبا . ينقى الجلجلان ويقل بضع دقائق فوق النار مع التقليب ثم يدق جيدا بالمهراس . يحل إثر ذلك هريس الجلجلان في لتر من الحليب ثم يصفى المزيج ويحل بالسكر ويضاف الى مزيج الدرغ . يوضع بعد ذلك الخليط في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل ويرفع عن النار في أول غلوة .

التقديم : تسكب البوزة في الصحاف الفردية وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة ويكون قوامها سائلا .

### بوزة

أسلوب ثان

لتر واحد من الحليب 250 غراما من الجلجلان  
300 غرام من الدرغ المرحي 250 غراما من السكر المرحي





Couscous à l'Agneau

الكسكسي بالعلوش



Couscous aux andouillettes

الكسكسي بالعصيان

## زير بالبوفريوة

نصف كيلو من الجلجلان  
نصف كيلو من البوفريوة المقشرة  
نصف كيلو من السكر  
350 غراما من الماء  
200 غرام من الزبدة  
ملعقة صغيرة من عصير الليمون

يصول الجلجلان ويجفف وينقى ثم يقلى ويدق . تقلى حبات البوفريوة وتقشر وتطحن .  
ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة .

## زير الفزدق

كيلو من الفستق المقشر  
نصف كيلو من السكر  
350 غراما من الماء  
200 غرام من الزبدة  
أربع ملاعق من ماء الورد  
ملعقة صغيرة من عصير الليمون

تمسح حبات الفستق بقطعة من القماش وتدق جيدا بالمهراس أو ترعى . يحل السكر في الماء في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى يتبخر نصف الماء تقريبا . يضاف اليه بعد ذلك عصير الليمون ثم الزبدة . عندما تذوب الزبدة يضاف هريس الفستق ويتواصل الطهو حوالي عشر دقائق مع التحريك المتواصل ثم يضاف ماء الورد ويرفع الوعاء عن النار .

## زير الفاكية

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الفستق بمقدار مماثل من الفاكية المقلية .

## عصيدة تركي

وصفة عتيقة

كيلو ونصف من السميد (1)  
200 غرام من الزبدة أو السمن  
ملعقة صغيرة من الملح  
عسل أو سكر حسب الرغبة

(1) المتوسط الدقة .



يغربل السميد ويضاف اليه الملح ويعجن باليد مع ما يكفي من الماء وعندما يتماسك الخليط يترك في مكان دافئ حوالي نصف ساعة . تدلك اثر ذلك العجينة باليد من جديد في إناء عميق مع إضافة شيء من الماء تدريجيا حتى تصبح متماسكة «نصف سائلة» شبيهة بعجينة الملسوقة . توضع آنذاك العجينة في «نحاسة» (2) فوق نار معتدلة وتدلك بالمسوط (3) الخشبي المعد لذلك حتى يمتص الماء ثم يتواصل دلکها باستمرار وبنفس الطريقة بعيدا عن النار حتى يتماسك ويتجانس قوامها . تعاد بعد ذلك العجينة الى النار مع مواصلة الدلك وإضافة قليل من الماء حيناً بعد حين . عندما تصبح العجينة رمادية اللون نسبيا مطاطية القوام وتلف حول المدلك دليل وأنها نضجت يرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** ترتب العصيدة في قصعة أو في صحون فردية عميقة في شكل قبة وتجعل في وسطها حفرة يسكب فيها مقدار من الزيت أو من السمن السائل أو من الزبدة المذابة ثم يوضع على سطحها شيء من السكر الدقيق أو من العسل وتقدم . يمكن تقديم السكر والعسل والدهن على حدة وهناك من يقدم مع العصيدة مقدارا من البسيصة .

### عصيدة تركي

أسلوب طهون ثان

يسخن مقدار لتر ونصف من الماء في قدر فوق نار معتدلة مع ملعقة صغيرة من الملح وحالما يغلي الماء تسكب فيه كمية السميد بالحفنة شيئا فشيئا مع التحريك بالمذلك بدون انقطاع وعندما يتجانس الخليط ويتحول الى عجينة متماسكة يواصل الطهو كما ذكر في الوصفة السابقة وتقدم العصيدة بنفس الطريقة .

### عصيدة تركي

طريقة ثانية

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض السميد بمقدار مماثل من الدقيق ( الفارينة ) وتطهى العصيدة آنذاك مرة واحدة فوق النار لا مرتين .

### عصيدة تركي

طريقة ثالثة

يحل الدقيق في لترين من الماء البارد ويصفى الخليط بغربال الشعر ثم يضاف اليه

(2) النحاسة : قدر من النحاس المقصدر (3) المسوط والملوق : يعرف بالمذلك في تونس .



Le Riz aux abattes

الروز بالقوانص



Pâtes farcies à la crème

بريكة الحليب مع الروزاطة وشروبو الفزدق



الملح ويوضع في نحاسة فوق نار معتدلة مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع حتى يتجانس المزيج ويتحول الى عجينة متماسكة . يتواصل اثر ذلك طهو العصيدة كما ذكر في الوصفات السابقة .

### عصيدة بالرغيدة (3) وصفة تقليدية

#### مقادير للعصيدة

كيلو واحد من السميد الرقيق  
200 غرام من السكر المرحي  
100 غرام من الفستق  
ملعقة صغيرة من الملح  
أربع ملاعق من ماء الورد

يغربل السميد ويضاف اليه الملح ثم يعجن باليد مع ما يكفي من الماء وعندما يتماسك الخليط يترك في مكان دافئ قرابة ساعة . تدلك بعد ذلك العجينة باليد من جديد في إناء عميق مع إضافة ما يكفي من الماء تدريجيا حتى تتحول الى مزيج سائل ثم يصفى المزيج المذكور بغربال الشعر للتخلص من القلوتن (2) . يسكب اثر ذلك محلول النشا في قدر ويضاف اليه السكر ثم يوضع فوق نار معتدلة مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع . عندما تجمد العصيدة ويصبح قوامها شبيها بالحلوقوم تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ثم يضاف اليها ماء الورد ويرفع القدر من فوق النار .

#### مقادير للرغيدة

لتر ونصف من الحليب  
200 غرام من السكر المرحي  
أربع ملاعق من النشا  
ملعقتان من ماء الورد

يحل النشا في الحليب . يصفى الخليط ويضاف اليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار لينة مع التحريك بدون انقطاع . حالما تغلي الرغيدة تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ثم يضاف اليها ماء الورد ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : تصب العصيدة في أوعية من البلور تملأ الى ثلثها وتسكب فوقها الرغيدة ثم يزين سطحها بمقدار من جريش الفستق أو من جريش الفاكهة المقلية أو من البندق أو من الشكلاطة المسحوقة وتقدم .

(1) الرغيدة : نوع من الكريمة قوامها سائل أكثر من الكريمة العادية . (2) القلوتن : المادة الزلالية الموجودة في الحبوب . (3) تعرف أيضا بعصيدة النشا والعصيدة المصفية .

### عصيدة الزقوقو

#### مقادير للعصيدة

كيلو واحد من الزقوقو  
750 غراما من الدقيق  
500 غرام من السكر المرحي  
200 غرام من الفاكهة المقشرة

#### مقادير للكريمة

لتر ونصف من الحليب  
500 غرام من السكر المرحي  
فصوص أربع بيضات  
أربع ملاعق من النشا  
عشر لتر من ماء العطرشية

ينقى الزقوقو ويصوى جيدا في مصفاة تحت الحنفية (1) ثم يدق بالمهراس أو يرحي بفرامة اللحم . يحل بعد ذلك هريس الزقوقو في لتر من الماء ويمرث (2) باليد ثم يصفى الخليط بغربال الشعر . يوضع اثر ذلك ما تبقى من الهريس في قطعة من القماش الرقيق تربط حوله في شكل صرة ثم تغطس الصرة في الماء وتعصر عدة مرات ليستخرج منها أكثر ما يمكن من مستحلب الزقوقو ولا تبقى فيها الا القشور . تحل بعد ذلك الفارينة في ماء الزقوقو وبعد أن يصفى الخليط من جديد يضاف اليه السكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع وحالما تجمد العصيدة تعدل حلاوتها حسب الرغبة ثم ترفع عن النار وتوزع في أوعية من البلور تملأ الى ثلثها .

تخفق فصوص البيض . يحل النشا في الحليب وبعد أن يصفى المزيج تضاف اليه فصوص البيض ويحلى بالسكر حسب الذوق ثم يوضع في طنجرة فوق نار لينة مع التحريك المتواصل وحالما تبدأ الكريمة في الغليان تفوح بماء العطرشية أو بغيره من الأفاويح ثم تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ويجعل القدر .

التقديم : بعد أن توزع العصيدة في الأوعية تسكب فوقها الكريمة ويزخرف سطحها حسب الرغبة والذوق وتستعمل لهذا الغرض المواد التالية : حبات من الفستق أو من البندق صحيحة أو مجروشة - حبات من البوفريوة المقلية صحيحة أو مدقوقة - حبات من الجوز تقص انصافا أو أرباعا - فاكهة مقلية مجروشة - حبات من الملبس (3) - شكلاطة مسحوقة - الخ ...

(1) هناك من يقلي الزقوقو قبل دقه فوق النار أو داخل الفرن . مرث الشيء بيده في الماء مرثا : مرسه وذلك حتى ينحل فيه . (3) الملبس : حلوى تصنع من اللوز والفستق وغيره وتلبس بالسكر .



## عصيدة البوفريوة

صنف ثان

مقادير للعصيدة

750 غراما من البوفريوة  
500 غرام من السكر المرحي

250 غراما من الدقيق  
لتران ونصف من الحليب

مقادير للرغيدة (1)

لتر واحد من الحليب  
300 غرام من السكر المرحي

أربع ملاعق من النشا  
فصوص أربع بيضات

أربع ملاعق من ماء الورد

تقلى البوفريوة فوق النار أو داخل فرن معتدل الحرارة وبعد أن تقشر تدق بالمهراس  
ينخل الدقيق ثم يحل في الحليب ويضاف اليه هريس البوفريوة . يصفى بعد ذلك المزيج  
ويضاف اليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المستمر . عندما تنضج  
العصيدة ويغلظ قوامها تعدل حلاوتها ويضاف اليها مقدار من ماء الورد أو من ماء  
العطرشية أو غيره وتوزع في صحاف من البلور .

يحضر مقدار من الكريمة شبيهة بكريمة عصيدة الزقوقو .

**التقديم :** يعد ان توزع العصيدة في أوعية التقديم تسكب فوقها طبقة من الكريمة  
وتقدم عادة بدون زخرفة .

## كرديان

وصفة عتيقة لشخص واحد

يوضع أصفر بيضة في صحفة مع ملعقة أكل من السكر الدقيق ويخفق بملعقة حوالي  
ربع ساعة بدون انقطاع ثم تضاف اليه ملعقة من ماء الورد أو من ماء الزهر مع مواصلة  
الخفق قرابة عشر دقائق ويقدم .

## كعك « اليويو »

500 غرام من الدقيق  
150 غراما من اللوز  
150 غراما من السكر الدقيق  
أربع بيضات  
كيلو من السكر المبلر  
عشر لتر من الزيت للعجين  
عشر لتر من الحليب (1)

قرطاس ونصف من الفانيلية  
قرطاس من خميرة الحلويات  
قبصتان من الملح الناعم  
قبصة من البكربونات  
ملعقة صغيرة من عصير الليمون  
لتر من الماء للقطر  
زيت لقلي الكعك

ينخل الدقيق ويخلط جيدا في طبق مع الخميرة والملح والبكربونات والسكر الدقيق ثم  
يكبس ويجعل في وسطه حفرة . يخفق البيض في صحفة ويسكب في الحفرة مع الزيت  
والحليب اذا استعمل وشيء من الفانيلية ثم يعجن الدقيق جيدا مع ما يكفي من الماء  
الدافئ تدريجيا للحصول على عجينة لينة متجانسة . تغطى العجينة بعد ذلك وتترك  
جانبا حوالي نصف ساعة .

في هذه الأثناء تغلى حبات اللوز بضع دقائق في الماء الفاتر وتقشر ثم تجفف في الشمس  
أو داخل الفرن وتجرش بالنبشرة . يذاب السكر في الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة  
ويترك يغلي وحالما يغلظ تسببا يضاف اليه عصير الليمون ويفوه عند الرغبة بنصف  
قرطاس من الفانيلية . يحمى في مقلاة عميقة فوق نار قوية مقدار من الزيت كاف ليطفو  
فوقه الكعك . تبسط أنذاك العجينة بالقلقال سمكها صنتمتر واحد  
تقريبا وتقطع بشكل دوائر بالأداة المعدة لذلك أو بحافة كأس قطرها يقارب ستة  
صنتمتر ثم تقور الدوائر بحافة كأس ثان صغير الحجم أو بحافة الكشتبان لتصبح في  
شكل حلقات متساوية . تقلى بعد ذلك الحلقات في الزيت الحامي وتقلب فيه وحالما يحمر  
لونها تقطر بعض الوقت في مصفاة ثم تغطس في القطر وترش بجريش اللوز وتصف في  
طبق التقديم .

(1) يمكن الإستغناء عن الحليب .



## كعك زبيدة (1)

500 غرام من السميد الدقيق (2)	أربع ملاعق من ماء الزهر
200 غرام من اللوز المقشر	ملعقة من عصير الليمون
كيلو من السكر المرحي	قبصتان من الملح الناعم
ست بيضات	زيت للقلي

يحضر ويطهى مقدار من العصيدة التركي البسيطة وحالما تبرد يضاف اليها البيض ثم تدلك حتى يتجانس قوامها وتترك جانبا . يحضر مقدار من القطر كما ذكر في الوصفة السابقة ويفوح بنصف كأس من ماء الزهر أو غيره من الأفاويح . يغلى اللوز في الماء ويقشر ثم يجفف ويبرش . يحمى في مقلاة عميقة فوق نار قوية مقدار من الزيت كاف ليطفو فوقه الكعك .

تقطع العجينة قطعاً متساوية يفوق حجمها شيئاً ما حجم الجوز ثم تكيف في شكل حلقات صغيرة . تقلى اثنان الحلقات المذكورة بالتعاقب في الزيت على الوجهين وحالما يتورد لونها تقطر في مصفاة ثم تغطس بعض الوقت في القطر . يغشى بعد ذلك الكعك بقليل من جريش اللوز ويصف في طبق التقديم .

## بغريز

250 غراما من السميد الناعم	50 غراما من الخميرة العربي
200 غرام من السكر المرحي	خمس لتر من الحليب
150 غراما من الفاكهة المجروشة	بيضتان
100 غرام من الدقيق	ملعقة قهوة من الملح الناعم
100 غرام من الزبدة	قليل من الزيت لدهن المقلاة

يغربل السميد والدقيق . يخفق البيض في صحفة وتحل الخميرة في قليل من الماء الدافئ . يغلى الحليب ويترك جانبا . يخلط السميد والدقيق والملح في طبق عميق ويضاف اليه البيض المخفوق ومحلول الخميرة ثم الحليب ويعجن الجميع مع ما يكفي من الماء الدافئ حتى يتحول الخليط الى رغيدة سائلة . تخفق بعد ذلك الرغيدة جيدا بالمدلك وعندما يتجانس قوامها تصفى خلال منخل دقيق للتخلص من كتل العجين وتترك جانبا ساعتين على الأقل .

(1) وصفة عتيقة . (2) السميد الدقيق : يعرف عندنا بالسميد الأربط .

تدهن مقلاة مسطحة بقليل من الزيت وتوضع فوق نار معتدلة ويخير استعمال المقلاة التقليدية المعروفة عندنا « بالغناي » أو مقلاة مماثلة من الفخار . تخفق العجينة من جديد مع اضافة قليل من الماء أو من الحليب اذا اقتضى الحال . يغرف آنذاك مقدار نصف كأس من العجينة ويسكب في المقلاة ويترك بضع دقائق وعندما تجمد الفطيرة وتظهر على سطحها فقائيع دقيقة ترفع عن النار وتترك جانبا بينما يواصل العمل بنفس الأسلوب حتى تنتهي العجينة . تصف آنذاك طبقة من الفطائر في طبق ثم يدهن سطحها بقليل من الزبدة المذابة ويغشى بشيء من السكر المرحي ومن جريش الفاكهة . ترتب فوقها طبقة ثانية وثالثة ورابعة بنفس الأسلوب ثم يسخن البغريز حوالي 10 دقائق في الفرن أو فوق نار خفيفة ويقدم .

## فطائر دبلة (1)

500 غرام من الدقيق	أربع ملاعق من ماء العطرشية
200 غرام من الجلجلان (3)	ملعقة من عصير الليمون
100 غرام من النشا	ملعقتان من الزيت للعجينة
ست بيضات	قبصتان من الملح
كيلو من السكر	زيت للقلي

ينخل الدقيق مع الملح ثم يكدس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . يسكب البيض في الحفرة مع ملعقتين أو ثلاث من الزيت ويعجن الدقيق جيدا بدون ماء حتى يتحول الى عجينة متماسكة متجانسة القوام قابلة للترقيق وإذا كانت صلبة تضاف اليها بيضة وإذا كانت رخوة تزداد اليها ملعقة أو ملعقتان من الدقيق . تغطى آنذاك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة .

في هذه الأثناء يطهى مقدار من القطر (1) البسيط ويفوح بمقدار من ماء العطرشية أو ماء الزهر أو غيره . ينقى الجلجلان ويقلى بضع دقائق فوق النار مع التقليب . يحمى في طاوة عميقة فوق نار قوية مقدار غزير من الزيت كاف لغمر الفطائر . تقطع العجينة قطعاً كبيرة متعادلة . يرش سطح لوحة بالنشا وترقق فوقه قطع العجين بالقلقال أو بعود الرشته في شكل ورقات لا يزيد سمكها عن ملمتر واحد وتغشى الورقات بالنشا اثناء الترقيق كي لا تلتصق بالقلقال . تقص بعد ذلك الورقة بالسكين في شكل « جرات »

(1) تعرف ايضا بفطائر الجلجلان ووذنين القاضي . (2) القطر : البوننو حسب اللسان الدارج التونسي . (3) يمكن تعويض الجلجلان بمقدار مماثل من جريش الفستق أو من جريش اللوز .



## بريكة حليب

مقدار من القطر	دزينة من أوراق المسوقة
100 غرام من الفستق المجروش	مقدار من الكريمة
زيت للقلي	

يطهى مقدار من الكريمة العادية أو من كريمة الحلواني شرط أن يكون قوامها غليظا نسبيا وتترك جانبا حتى تبرد ثم تحضر كمية من القطر البسيط كما ذكر من قبل . تدهن أوراق المسوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت أو من الزبدة وتبسط على لوحة . توضع في وسط كل منها ملعقتان من الكريمة وتطوى الورقة حول الحشو في شكل لفافة اسطوانية الشكل أو في شكل قرطاس متوازي المستطيلات . يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلي فيه القراطيس على الوجهين وحالما يتورد سطحها تنشل بالمطفحة وتقطر في مصفاة . تغطى اثر ذلك بريكة الحليب في القطر ثم يغشى سطحها بقليل من جريش الفستق أو من جريش اللوز المقلي وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

## مقروض دياري

### أسلوب عتيق

عشر لتر من الزيت للحشو	كيلو ونصف من السميد الدقيق
نصف ملعقة قهوة من الملح	كيلو واحد من العسل
نصف ملعقة قهوة من القرفة (4)	750 غراما من العليق
قبصتان من الزعفران (5)	100 غرام من ألية الضأن (2)
قطعة من قشر البرتقال الجاف	نصف لتر من الزيت للعجينة (3)

### زيت للقلي

(3) تعوض أحيانا نصف كمية الزيت بربع كمية من السمن . (2) الآلية : يمكن الاستغناء عنها خاصة اذا استعمل السمن . (5) الزعفران : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الكركم . (1) العليق : نوع من النمر أقل جودة من الدقلة ولكن نسيجه قابل أكثر للعجن (4) القرفة : تعوض أحيانا بكمية مماثلة من البهارات .

مستطيلة عرضها يتراوح بين سنتمترين وأربعة سنتمترات حسب الرغبة . تطوى آنذاك الجرات حول ملعقة أو حول شوكة الأكل بدون ضغط وتسقط في الزيت بحذر وتقلب فيه وحالما يتورد لونها تنشل بمرغاة وتقطر بعض الوقت في مصفاة . تغطس اثر ذلك الفطائر في القطر ثم تغشى بشيء من الجلجلان وتصف في طبق التقديم

## صمصصة

### وصفة مثالية

دزينة من أوراق المسوقة	125 غراما من السكر الدقيق
500 غرام من السكر للقطر	أربع ملاعق من ماء العطرشية (2)
400 غرام من اللوز (1)	ملعقة صغيرة من عصير الليمون
	زيت للقلي (3)

يغلى اللوز بضع دقائق في الماء الساخن ويقشر ثم يحمص (4) في مقلاة فوق النار أو داخل الفرن ثم يفرم بالمبشرة الدقيقة أو يدق بالمهراس . يغربل اثر ذلك جريش اللوز ويضاف اليه السكر الدقيق ثم يمزج الخليط بملعقتين أو ثلاث من ماء العطرشية . يذاب السكر في ربع لتر من الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة وعندما يغلظ قوامه يضاف اليه عصير الليمون ثم يفوح بملعقتين أو ثلاث من نفس الطيب . يحمى في طاوة عميقة فوق نار حامية مقدار من الزيت كاف لتطفو فوقه الصمصصة .

تدهن أوراق المسوقة على الوجهين بقليل من الزيت أو من الزبدة المذابة لتصبح لينة أكثر ويسهل طيها في ما بعد . تؤخذ آنذاك أوراق المسوقة واحدة واحدة وتطوى أحرافها لتصبح في شكل مربع ثم تقص بالمقص في شكل مستطيلات عرضها سبعة سنتمترات تقريبا . يبسط المستطيل ويوضع قرب احدى احرافه مقدار ملعقة قهوة من الحشو وتطوى حوله الورقة بانحراف (5) تدريجيا ويدخل الحرف الموازي داخل آخر طية للحصول في النهاية على قرطاس مغلق مثلث الشكل . تقلب آنذاك الصمصصة في الزيت على الوجهين وحالما تتورد ترفع بالمطفحة وتقطر في مصفاة . تغطس بعد ذلك الصمصصة بعض الوقت في القطر (6) ثم تغشى بقليل من جريش اللوز (7) وتصف في طبق التقديم .

(1) اللوز : وزن بدون قشرة خارجية . (2) ماء العطرشية : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من ماء الزهر أو من ماء الورد . (3) يمكن تعويض الزيت الصافي بخليط من الزيت والزبدة . (4) حمص تحميصا الحب وغيره : قلاه . (5) بانحراف : حسب خط الزاوية . (6) القطر : يمكن تعويض القطر الصافي بمقدار مماثل من العسل المذاب أو بخليط مقادير متعادلة من العسل والقطر . (7) يمكن تعويض جريش اللوز بمقدار مماثل من جريش البوفريوة أو من جريش البندق أو من الجلجلان بعد تنظيفه وتحميصه .



متجانسة . تقطع أنذاك العجينة قطعا صغيرة متساوية يكيف كل منها في شكل مخروط دائري منتظم . تصف بعد ذلك الغريبة في طبق مرشوش بشيء من الدقيق وتخبز في فرن معتدل الحرارة بين 20 و 25 دقيقة .

### غريبة الفارينة (1)

كيلو ونصف من الدقيق  
نصف كيلو من الزبدة  
نصف كيلو من السكر الدقيق

ينخل الدقيق ويضاف اليه السكر ثم يكبس الخليط على لوحة وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة و « تسكب » في الحفرة . يعجن بعد ذلك الدقيق تدريجيا بأطراف الأصابع حتى تندمج فيه الزبدة ثم يواصل الدلك براحة اليد حتى يتحول المزيج الى عجينة متماسكة . تكيف بعد ذلك الغريبة وتطهى كما ذكر في الوصفة السابقة .

### غريبة حمص

كيلو ونصف من الحمص المسحوق (1) 600 غرام من السكر الدقيق  
كيلو واحد من الزبدة نصف كيلو من « الفارينة »

يخلط مسحوق الحمص مع الدقيق والسكر ثم يكوم الخليط في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة وتسكب في الحفرة ثم يعجن الخليط تدريجيا بأطراف الأصابع حتى يندمج فيه الدهن كما ينبغي ثم يواصل الدلك براحة اليد حتى تصبح العجينة متماسكة . تكيف بعد ذلك العجينة في شكل مخاريط صغيرة متعادلة أو تفتل في شكل عصيات في حجم الخنصر . تصف إثر ذلك الغريبة في طبق وتخبز في فرن مرتفع الحرارة مدة 5 دقائق ثم بحرارة لينة مدة 20 دقيقة .

### غريبة درع

كيلو ونصف من الدرع المسحوق 600 غرام من السكر الدقيق  
750 غراما من الزيت 500 غرام من « الفارينة »  
250 غراما من السمن

(1) الفارينة : الدقيق والطحين . (2) السكر الدقيق : يعرف في تونس بسكر الفارينة .  
(1) حمص مقلي مسحوق يباع في السوق لصنع الحلويات .

يغربل السميد ويضاف اليه الملح والزعفران ثم يكبس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب قطعة الآلية في نصف لتر من الزيت فوق النار ثم يصفى المزيج ويسكب في الحفرة . يعجن بعد ذلك السميد مع اضافة شيء من الماء الدافئ تدريجيا حتى يتحول الى عجينة متجانسة متماسكة قوامها شبيهه بقوام عجينة الخبز . تغطي أنذاك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة . في هذه الأثناء ينظف التمر وتنزع منه الأقماع والنوى ويدق بالمهراس . يضاف اليه بعد ذلك مسحوق القرقة وقشر البرتقال الجاف ثم يعجن جيدا باليد مع عشر لتر من الزيت حتى يتحول الى عجينة مرنة متجانسة .

تقسم عجينة السميد قطعا متعادلة وتلف بالتعاقب على سطح طاولة مدهونة بقليل من الزيت في شكل اسطوانة مستطيلة غليظة نسبيا ويحفر جنبها على الطول بأطراف الأصابع أو بعود الرشته . تؤخذ قطع من عجينة التمر وتفتل براحة الأيدي في غلظ الابهام تقريبا ثم يوعب فتيل التمر في شق عجينة السميد وتلف حوله العجينة . تسطح إثر ذلك الليفة بالقالب الخشبي المعد لذلك بسلك صنتمتر واحد تقريبا وقبل أن يرفع القالب يحذف بالسكين ما يتجاوز جنبه من العجين . يرفع أنذاك القالب ويقص المقروض في شكل معينان حسب الخطوط التي يخلفها القالب على سطح العجين .

يذاب مقدار من العسل ويصفى ويترك جانبا . يحمى زيت القلي في مقلاة عميقة ويقل فيه المقروض على الوجهين وحالما يحمر لونه يغطس في العسل ويقطر .

### غريبة سميد

#### وصفة عتيقة

كيلو ونصف من السميد الدقيق نصف كيلو من السمن (1)  
نصف كيلو من السكر الدقيق (2)

يغربل السميد و « يحور » (3) عند الرغبة . يخفق جيدا السكر مع السمن بالمداك أو براحة الأيدي في طست (4) حتى يصبح قوامه شبيها بالرغيدة (5) . يضاف اليه بعد ذلك السميد تدريجيا مع مواصلة الدلك للحصول في النهاية على عجينة متماسكة

(1) السمن : يعوض أحيانا بمقدار مماثل من الزبدة أو بخليط مقادير متعادلة من الزبدة والسمن . (2) اذا فقد السكر الدقيق يستعمل مقدار من السكر العادي بعد أن يدق جيدا بالمهراس . (3) يحور السميد (مصطلح تونسي) : يسحق جيدا بالرحى التقليدية حتى يصبح ناعما . (4) الطست : ما نعبر عنه في تونس الشقالة . (5) الرغيدة : ما نعبر عنه في تونس بالكريمة .



وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض الحمص بمقدار مماثل من دقيق الدرع والزبدة بخليط من الزيت والسمن .

### كعك السكر

كيلو غرام من السميد الدقيق	خمس لتر من الزيت (1)
600 غرام من السكر الدقيق	ملعقة أكل من البسباس (2)
30 غراما من الخميرة	نصف ملعقة قهوة من الملح

ينقى البسباس ويدق بالمهراس . يغربل السميد ويضاف اليه السكر والملح والبسباس ثم يكوم الخليط وتجعل في وسطه حفرة . تحل الخميرة في قليل من الماء الدافئ وتسكب في الحفرة مع الزيت و يعجن الخليط بأطراف الأصابع في البداية لتندمج فيه المقادير المذكورة كما ينبغي ثم براحة الأيدي مع إضافة ما يكفي من الماء للحصول على عجينة متماسكة . تكيف إثر ذلك العجينة في شكل حلقات متعادلة . يطهى الكعك في فرن معتدل الحرارة حوالي 20 دقيقة .

### كعك المنقاش

كيلو غرام من السميد الدقيق	خمس لتر من الزيت للعجينة
750 غراما من «العليق»	أربع ملاعق من الزيت للتمر .
100 غرام من ألية الضأن	قبصتان من مسحوق القرفة
	نصف ملعقة قهوة من الملح

ينظف التمر وبعد ان تحذف أقماعه ونوياته يدق بالمهراس أو يفرم جيدا بفرامة اللحم . يضاف اليه بعد ذلك الزيت والقرفة ويعجن باليد حتى يتجانس ثم يبرم براحة الأيدي في شكل فتل غلظها يساوي غلظ قلم الرصاص العادي .

تقطع بضعة الآلية قطعاً صغيرة وتذاب في الزيت فوق النار ثم يصفى المزيج . يغربل السميد ويضاف اليه الملح ثم يكوم في صينية وتجعل في وسطه حفرة . يسكب مزيج الدهن في الحفرة ويعجن السميد مع ما يكفي من الماء الدافئ تدريجياً ويعرك براحة الأيدي حتى يتحول الى عجينة متجانسة متماسكة . تؤخذ منها بعد ذلك قطع متعادلة

(1) الزيت : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الزبدة أو السمن . (2) البسباس : يضاف اليه احياناً شيء من مسحوق القرفة أو من قشر البرتقال الجاف المسحوق .

وتيسط بالقلقال بسمك ورقة «الكرضونة» وتقص بالسكين في شكل مستطيلات طولها 15 سنتمترات لثلاثة عرضاً . توضع آنذاك في وسط كل مستطيل قطعة من التمر في نفس الطول ثم تلف حولها ورقة العجين وتكيف اللقافة في شكل حلقة . يواصل العمل بنفس الأسلوب وعندما تنتهي المقادير يزين الكعك بالمنقاش المعد لذلك ويطهى في الفرن كما تطهى الأصناف السابقة .

### المجامع

كيلو من السميد الدقيق	25 بيضة
750 غراما من العليق	خمس لتر من الزيت للعجينة
250 غراما من الجوز	عشر لتر من الزيت للتمر
100 غرام من ألية الضأن	قبصتان من مسحوق القرفة
	نصف ملعقة قهوة من الملح

يحضر مقدار من كعك المنقاش مطابق تماماً لكعك الوصفة السابقة . تركز فوق كل كعكة بيضة نية بعد التأكد من جودتها أو حبة من الجوز وتثبت البيضة أو الجوزة بقطعتين رقيقتين من العجين ثم تطهى المجامع في الفرن كما يطهى الكعك .

### كعك الورقة

كيلو من الدقيق	400 غرام من الزبدة
450 غراما من اللوز المقشر	أربع ملاعق من ماء الورد
400 غرام من السكر الدقيق	قبصتان من الملح الناعم

يغربل الدقيق مع قليل من الملح الناعم ثم يكبس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة وتسكب في الحفرة ثم يعجن الدقيق بأطراف الأصابع وعندما تندمج فيه الزبدة يواصل العجن بالأيدي مع إضافة ما يكفي من الماء الدافئ شيئاً فشيئاً حتى نحصل على عجينة ملساء متجانسة متماسكة .

يغلي اللوز بضع دقائق في الماء ويقشر وبعد ما يجفف في الفرن يفرم جيداً بالفرامة المعدة لذلك أو بفرامة اللحم ثم يضاف اليه السكر . يغربل بعد ذلك الخليط ويعجن بما يكفي من ماء الورد وحالما يتجانس قوامه يفتل براحة الأيدي في غلظ القلم العادي . يغلي مقدار من الماء في قدر . تؤخذ قطع من العجينة وتغطس بضع ثواني في الماء الغالي ثم ترقق بالقلقال أو بعود الرششة فوق طاولة مدهونة بالزيت بسمك لا يزيد عن الملمتر



الواحد . تقص اثر ذلك الورقة بالسكين في شكل مستطيلات حجمها 14 - 15 سنتمترا طولاً و 7 عرضاً . يوضع آنذاك في وسط كل مستطيل قطعة من عجينة اللوز في نفس الطول ثم تلف حولها الورقة بانتظام وتكيف اللقافة في شكل كعكة . عندما تنتهي المقادير يطهى الكعك في فرن معتدل الحرارة حوالي 25 دقيقة .

### جوارش البندق

كيلو غرام واحد من البندق	أربع ملاعق من ماء الورد
كيلو ونصف من السكر للقطر	قليل من عصير الليمون
لتر من الماء	سكر دقيق للقوالب

تنقى حبات البندق ثم تنظف وتجفف بضع دقائق في طبق على النار أو داخل فرن . يبسط السكر الدقيق على رخامة في شكل طبقة متساوية سمكها سنتمتران على الأقل ويقور سطحها بقاع كأس صغير أو بطرف يد المهراس في شكل حفر مستديرة قطرها أربعة سنتمترات تقريبا . يذاب السكر المبلز في الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى يتبخر نصف الماء تقريبا . يضاف اليه آنذاك عصير الليمون وماء الورد وحبات البندق وبعد أن يخلط جيدا بملعقة خشبية يسكب الخليط في [قوالب السكر الدقيق ويعاد الباقي فوق نار خفيفة . عندما تجمد قطع الجوارش تترك جانبا ثم تكرر العمليات بنفس الأسلوب حتى ينتهي الخليط . تنفض آنذاك الجوارش لإزالة ما التصق بها من سكر وتقدم عند الطلب .

### جوارش الفستق

كيلو غرام واحد من الفستق	أربع ملاعق من ماء الورد
كيلو ونصف من السكر للقطر	قليل من عصير الليمون
لتر من الماء	سكر دقيق للقوالب

تحمص حبات الفستق مدة دقيقتين أو ثلاث في طبق فوق نار خفيفة مع التحريك المتواصل وتقشر ثم تجرش جرشا خشنا بالمبشرة أو تقص أرباعا بالسكين أو تبقى كما هي حسب الرغبة . يكسب السكر الدقيق على رخامة ويبسط في شكل طبقة متعادلة سمكها سنتمتران على الأقل ويحفر سطحها بطرف يد المهراس في شكل حفر مستديرة منتظمة قطرها أربعة سنتمترات تقريبا ثم تملأ الحفر الى ثلثيها بجريش الفستق . يحضر مقدار من القطر أكثر خثورا من القطر السابق وبعد أن يضاف اليه عصير الليمون وماء الورد يسكب في قوالب السكر فوق جريش الفستق بملعقة شينا فشيئا ويعاد ما تبقى

منه فوق نار خفيفة . حالما تجمد الجوارش تترك جانبا وتكرر العمليات بنفس الطريقة حتى تنتهي المقادير .

### جوارش اللوز

يغلي اللوز في الماء بضع دقائق وبعد أن يقشر يقلب قليلا فوق النار أو داخل الفرن ثم يقص بسكين حاد قطعاً رقيقة أو يجرش جرشا خشنا حسب الرغبة . ينسج بعد ذلك على منوال احدي الوصفات السابقة مع تعويض الفستق والبندق بمقادير مماثل من اللوز .

### راحة الحلقوم

500 غرام من السكر المبلر (1)	نصف لتر من الماء
150 غراما من النشا	ملعقتان من ماء الزهر (3)
100 غرام من البندق (2)	ملعقة من عصير الليمون (4)
	مقدار كاف من السكر الدقيق (5)

يذاب السكر المبلر في الماء ويضاف اليه عصير الليمون ثم يوضع في قدر من النحاس فوق نار معتدلة مع التحريك حيناً بعد حين حتى يثخن قوامه نسبياً . يذاب النشا في قليل من الماء البارد ثم يصفى المزيج ويضاف الى القطر مع التحريك بدون انقطاع مدة ساعة على الأقل . عندما يجمد الخليط ويتحول الى كتلة لا تلتصق في الملعقة يضاف اليه ماء الزهر وحبات البندق مع مواصلة التحريك . حالما يتجانس الخليط يصب في طبق مرشوش بالسكر الدقيق ويغشى سطحه كذلك بالسكر الدقيق ويترك جانبا ، حتى يبرد ويتماسك .

(1) السكر المبلر : السكر المرحي والسكر «الطوابع» . (2) البندق : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الفستق أو من جريش البوقريوة أو اللوز . (3) أو غيره من الأفاويج أو من الفانيلية . (4) يمكن تعويضه بثلاثة غرامات من حمض الليمون . (5) يستعمل أحيانا خليط مقادير مماثل من النشا ومن السكر الدقيق .





Gâteau aux œufs

خبزة البشكوطو مع شروبو الفزدق

## حلوة المغارف

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 500 غرام من السميد الدقيق | 100 غرام من السمن (2)       |
| 300 غرام من السكر         | 50 غرامات من الفستق (3)     |
| 200 غرام من العسل         | ملعقتان من ماء العطرشية (4) |
| 200 غرام من البوفريوة (1) | ملعقة من عصير الليمون       |

تقلي حبات البوفريوة والفستق بضع دقائق فوق النار ثم تقشر وتفرم فرما دقيقا . يذاب السمن في مقلاة فوق نار خفيفة ويقلي فيه السميد مع التحريك باستمرار حتى يصفر لونه ثم يرفع عن النار ويترك جانبا . يذاب السكر في الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة ثم يضاف اليه العسل وعصير الليمون ويترك يغلي مع التحريك حينما بعد حين وازالة الرغوة كلما ظهرت . عندما يخثر القطر نوعا ما يضاف اليه السميد المقلي وفريم الفاكية وماء العطرشية ويترك بعض الوقت فوق النار مع التحريك بملعق خشبي حتى يتحول الخليط الى عجينة متجانسة متماسكة . تصب انذاك الحلوى في طبق مدهون بقليل من الزيت أو فوق رخامة وتبسط بالقلقال أو بظهر ملعقة بثخن صنتمتر ونصف تقريبا ثم يسوى سطحها وتترك حتى تبرد وتجمد تماما . تقص اثر ذلك الحلوى في شكل مربعات أو مستطيلات صغيرة متساوية ثم تلف القطع في الورق الشفاف وتقدم عند الطلب .

## جاوية ديارى

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| كيلو واحد من السميد الدقيق | 200 غرام من البندق      |
| 750 غراما من العسل         | 100 غرام من السمن       |
| 200 غرام من اللوز          | ست بيضات                |
| 200 غرام من الجوز          | ملعقتان من ماء الورد    |
| 200 غرام من البوفريوة      | نصف ملعقة قهوة من الملح |
| 200 غرام من الفستق         | زيت للعجينة والقلي      |

تحمص الفاكية بالتعاقب في مقلاة فوق نار معتدلة مع التحريك ثم تقشر وتفرم فرما ناعما بالمبشرة الدقيقة . ينخل السميد ويضاف اليه الملح ثم يكبس في إناء مسطح وتعمل في وسطه حفرة . يذاب السمن ويبرد ثم يصب في الحفرة مع البيض وعشر لتر من

(1) (3) البوفريوة والفستق : يمكن تعويضهما بمقادير مماثلة من اللوز والجوز والبندق حسب الرغبة . (2) (4) يمكن تعويض السمن بكمية مماثلة من الزبدة والعطرشية بغيرها من الأفاويج .



Gâteau aux biscuits secs

خبزة البسكويات



الزيت . يفرك السميد باليد حتى تندمج فيه المقادير المذكورة تماما ثم يسقى تدريجيا بما يكفي من الماء الدافئ مع مواصلة العجن حتى يتحول الى عجينة متماسكة . تغطى اثر ذلك العجينة وتترك جانبا حوالي ربع ساعة .

يحمى الزيت في مقلاة عميقة . تقطع العجينة قطعاً صغيراً وتكيف في شكل عصيات رقيقة وتقلي في الزيت وبعد أن تقطر بعض الوقت في مصفاة ترفس باليد أو تقطع صغاراً . يذاب العسل في قدر فوق نار معتدلة ثم يضاف اليه ماء الورد ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . يضاف اليه اثر ذلك فريم الفاكية ورفيس العجينة المقلية مع التقليب ثم يصب فوق رخامة مدهونة بقليل من الزيت . يطرق أذاك الخليط بالقلقال بقوة ويقلب عدة مرات حتى تندمج المواد بعضها مع بعض وتصبح كتلة متجانسة شبيهة « بالجاوي » . تبسط في النهاية الحلوى بالقلقال وتقص بالسكين قطعاً صغيرة شكلها حسب الرغبة ثم تلف القطع في الورق الشفاف وتقدم عند الطلب .

### غزير البنات

30 غراما من السمن	كيلو غرام واحد من السكر
نصف لتر من الماء	750 غراما من دقيق الحمص (1)
ملعقة قهوة من عصير الليمون	500 غرام من العسل

يذاب السكر في الماء مع عصير الليمون ويوضع في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي حوالي 20 دقيقة ثم يضاف اليه العسل والسمن مع التحريك . عندما تصل كثافة القطر الى الدرجة المطلوبة ( 33 ) يرفع عن النار ويترك جانبا حتى يصبح فاترا . توضع أذاك كتلة القطر فوق رخامة مدهونة بقليل من الزيت وتلك جيدا براحة الأيدي ثم تكيف في شكل لفيفة غليظة . تمدد بعد ذلك اللفيفة وتمطط حتى يتضاعف طولها ثم تطوى وتمدد من جديد وذلك عدة مرات حتى تصبح عجينة مطاطية لينة .

يبسط دقيق الحمص فوق الرخامة . تكيف لفيفة في شكل حلقة غليظة وتوضع فوق طبقة الحمص . تمدد الحلقة تدريجيا بانتظام ومع ذلك يدمج فيها بالأصابع أكثر ما يمكن من دقيق الحمص وعندما يتضاعف حجمها تكيف في شكل 8 وتطوى ثانية في شكل كعكة غليظة . تمطط الكعكة من جديد في دقيق الحمص وتمدد حتى يتضاعف حجمها ثم تلوى في شكل 8 وتطوى في شكل حلقة . تعاد العمليات بنفس الأسلوب عدة مرات حتى تندمج كمية الحمص بأكملها وتتحول الحلوى الى كتلة من الغزل شبيهة بخصلة الشعر .

(1) تعطر عند الرغبة عجينة الفرشك بقرطاس من الفانيلية أو بشيء من ماء الورد أو الزهر أو غيره من الأفاويج .



كعك المنقاش والبناضج والمجامع مع الروزاطة وشروبو الفزدوق

Kaaks farcis de dattes, et pâtes farcies aux œufs



**فرشك (2)**

كيلو غرام واحد سكر «طوابع»  
600 غرام من اللوز  
100 غرام من السكر الدقيق  
أبيض عشر بيضات

يقشر نصف كيلو غرام من اللوز ويدق مع اضافة قطع السكر تدريجياً . يضاف بياض البيض واحداً فواحداً مع التحريك للحصول على عجينة لينة غير سائلة . يصب اثر ذلك الخليط بملعقة أو بالقمع المعد لهذا الغرض في شكل أقراص مستديرة قطرها أربعة سنتيمترات تقريباً وذلك في طبق مفروش بورقة مدهونة بقليل من الزيت أو من الزبدة . ترش بعد ذلك الأقراص بقليل من السكر الناعم ويزين سطح كل قرص بقطعة من اللوز أو من البوفريوة . يخبز اثر ذلك الفرشك نحو ربع ساعة في فرن خفيف الحرارة وعندما يصفر لونه يترك جانبا حتى يبرد ويقدم عند الطلب .

**الفرنيتات الصغيرة**

500 غرام من سكر الطوابع  
300 غرام من اللوز  
200 غرام من الدقيق  
100 غرام من البوفريوة للزينة  
100 غرام من السكر الدقيق للزينة  
50 غراماً من الزبدة  
أبيض ثمانى بيضات  
قرطاس من الفانيلية

يقشر اللوز ويدق مع طوابع السكر تضاف اليه تدريجياً . يوضع الهريس في إناء عميق ويضاف اليه أبيض البيض واحداً فواحداً ثم الدقيق شيئاً فشيئاً وأخيراً الزبدة والفانيلية كل ذلك مع التحريك المتواصل للحصول على عجينة متجانسة رخوة غير سائلة . يفرش طبق بورقة مدهونة بالزيت . توضع العجينة في الكيس (1) المعد لذلك وتسكب بالضغط في الطبق في شكل أكداص صغيرة حجمها يساوي حبة الجوز تقريباً . ترش بعد ذلك الأكداص بغشاء خفيف من السكر الدقيق ويزين سطح كل منها بنصف حبة من البوفريوة وتطهى حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة .

(2) الفرشك : يعرف ايضاً بأقراص اللوز .

(1) كيس من التسيخ الخليط مزود بقمع معدني صغير يستعمل لهذا الغرض .

**بصبان**

200 غرام من السكر الدقيق  
150 غراماً من اللوز  
أبيض بيضتين  
ملعقة من ماء الزهر

يقشر اللوز ويفرم فرماً دقيقاً ثم يوضع في الهاون مع السكر ويدق جيداً مع اضافة بياض البيض واحداً واحداً وماء الزهر . عندما يتجانس الخليط يعجن باليد مع اضافة ملعقة من الدقيق اذا اقتضى الحال للحصول على عجينة متماسكة قابلة للترقيق . تبسط اثر ذلك العجينة بالقلقال بسلك صنتمتر واحد تقريباً وتقص بالأداة المعدة لذلك ان وجدت أو بفوهة كأس في شكل مستديرات قطرها بين 4 و 5 سم . تصف أنذاك الأقراص في طبق مدهون بقليل من الزيت وتخبز في فرن معتدل الحرارة قرابة ربع ساعة .

**الملبّس**

كيلو غرام ونصف من السكر المبلّر  
كيلو غرام واحد من اللوز  
250 غراماً من السكر المحبب  
أبيض أربع بيضات  
عشر لتر من ماء الزهر  
نصف ملعقة من عصير الليمون  
قبصة من السبيغة الحمراء  
قبصة من السبيغة الخضراء

يذاب نصف كيلو غرام من السكر المبلّر في نصف لتر من الماء ويضاف اليه عصير الليمون ثم يوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع التحريك حيناً بعد حين وإزالة الرغوة عند الحاجة . حالما يتبخر نصف الماء ويتكاثف القطر يرفع عن النار ويترك جانبا .

يقشر اللوز ويدق جيداً مع كيلو غرام واحد من السكر المبلّر ثم يقسم الهريس الى قسمين . يعجن القسم الأول مع أبيض بيضتين ونصف كمية ماء الزهر ويلون الخليط بالسبيغة الخضراء . يعجن ما تبقى من هريس اللوز بنفس الطريقة ويلون بالسبيغة الحمراء ثم يخلط جيداً مع القسم الأول . تشكل اثر ذلك العجينة أقراصاً صغيرة متساوية شبيهة بأقراص الفرشك . تغطس أنذاك الأقراص المذكورة في القطر وتلف بالسكر المحبب ثم تترك جانبا حتى تجف .



## طواجن اللوز

### مقادير لعجينة اللوز

كيلو غرام من اللوز  
500 غرام من السكر المبلىر  
ثمانى بيضات  
أربع ملاعق من ماء الورد

### مقادير لعجينة الورقة

500 غرام من الدقيق  
150 غراما من الماء  
100 غرام من النشا  
أربع ملاعق من الزيت  
بيضتان  
نصف ملعقة قهوة من الملح

### مقادير للقطر

500 غرام من السكر المبلىر  
250 غراما من السكر الدقيق (1)  
ثلاثة أرباع اللتر من الماء  
ملعقة قهوة من عصير الليمون

يفرل الدقيق ثم يكس في ماعون مسطح وتجعل في وسطه حفرة . يذاب الملح في الماء ويسكب في الحفرة مع الزيت والبيض ويعجن الخليط حتى يتماسك . تطرى بعد ذلك العجينة مرتين أو ثلاثا براحة اليد ثم تغطى وتترك جانبا حوالي ساعتين .

يقشر اللوز كالمعتاد ويجفف ثم يدق جيدا مع السكر ويضاف اليه البيض تدريجيا ثم ماء الورد للحصول في النهاية على عجينة لوز متجانسة متماسكة . يحضر مقدار من القطر العادي كما سبق ذكره في الوصفات السابقة ويترك حتى يبرد .

ترق عجينة الدقيق بالقلقال فوق لوحة مرشوشة بقليل من النشا بسمك ملمتر واحد تقريبا وترش الورقة كذلك عدة مرات بالنشا اثناء الترقيق . تقص اثر ذلك الورقة بفوهة كأس مثلا في شكل مستديرات قطرها ستة سنتيمترات تقريبا . تؤخذ قطع من عجينة اللوز في حجم حبة الجوز وترص في وسط مستديرات الورقة في شكل قريصات إسطوانية الشكل ارتفاعها سنتيمتر ونصف تقريبا وترفع حولها احراف الورقة وتقرص بالاصابع . تخبز بعد ذلك الطواجن قرابة 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة ثم تغطس في القطر وتلف بالسكر الدقيق وتترك جانبا الى اليوم الموالي .

## طواجن البوفريوة طواجن البندق طواجن الفستق

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللوز بمقدار مماثل من البوفريوة أو من البندق أو من الفستق أو بخليط مقادير متعادلة من اللوز ومن إحدى الفواكه المذكورة .

### كعابر اللوز

#### مقادير للعجينة

كيلو غرام واحد من اللوز  
400 غرام من السكر الدقيق  
250 غراما من السكر المحبب  
عشر لتر من ماء الورد  
قبصة من السبيغة الحمراء  
قبصة من السبيغة الخضراء

#### مقادير للقطر

500 غرام من السكر المبلىر  
ملعقة قهوة من عصير الليمون  
ربع لتر من الماء

يحضر مقدار من القطر الخائر ويترك جانبا .

يقشر اللوز كالمعتاد ويجفف ثم يفرم فرما دقيقا بالماكنة المعدة لذلك ان وجدت او بفرامة اللحم . يفرل فريم اللوز ويخلط جيدا مع السكر الدقيق ثم يقسم الخليط الى ثلاثة أقسام متعادلة . يعجن الجزء الاول بما يكفي من ماء الورد للحصول على عجينة متماسكة . يعجن القسم الثاني بنفس الطريقة ويلون بالسبيغة الحمراء وكذلك الجزء الأخير ويلون بالسبيغة الخضراء . تخلط اثر ذلك الاجزاء الثلاثة ويكيف الخليط في شكل كريات منتظمة حجمها يساوي حبة الجوز تقريبا . تغطس ائذاك الكريات في القطر وتلف بالسكر المحبب ثم تصف في طبق وتترك جانبا الى اليوم الموالي .

### كعابر اللوز

نوع ثان

ينسج على منوال الوصفة السابقة وتوضع داخل كل كرية حبة من البوفريوة المقلية .



## كعابر البوفريوة

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة ويستعمل فيها بدلا من اللوز الصافي مقادير متعادلة من اللوز ومن البوفريوة بدون قلي .

## كعابر الفستق

ينسج على منوال وصفات كعابر اللوز مع استعمال مقادير متعادلة من اللوز والفستق والاستغناء عن السبيغة .

## بقلاوة الباي

### مقادير لعجائن الفاكية

1.750 غراما من السكر الدقيق  
كيلو غرام من اللوز  
كيلو غرام واحد من الفستق  
كيلو غرام واحد من البندق  
تسع بيضات  
عشر لتر من ماء الورد  
قبصة من السبيغة الحمراء

### مقادير للقطر

750 غراما من السكر المبلر  
ملعقة قهوة من عصير الليمون  
ثلاثة أرباع اللتر من الماء

يقشر اللوز ويجفف ثم يرحى جيدا بالماكينة ويغربل . يخلط بعد ذلك فريم اللوز مع نصف كيلو من السكر الدقيق ثم تضاف اليه ثلاث بيضات وقبصة من السبيغة الحمراء ويعجن الخليط بما يكفي من ماء الورد حتى يتحول الى عجينة متماسكة . ترعى حبات الفستق وتعجن بنفس الأسلوب وكذلك حبات البندق بدون سبيغة .

يفرش طبق مستطيل صالح للفرن بورقة مدهونة بالزيت . تبسط عجينة البندق بالقلقال بسمك صنتمتر واحد وترتب في الطبق . تبسط عجينة اللوز بنفس الطريقة وترص فوق عجينة البندق وكذلك بالنسبة لعجينة الفستق ثم تغطي العجينة بورقة مدهونة بالزيت . يوضع اثر ذلك الطبق حوالي عشر دقائق في فرن خفيف الحرارة ويترك جانبا الى اليوم الموالي . يحضر مقدار من القطر الخاثر . تقص الحلوى بسكين حاد في شكل معينات متعادلة طولها خمسة صنتمترات تقريبا . تغطس المعينات في القطر وتلف

بالسكر الدقيق ثم تصف في طبق وتترك جانبا . عندما تجف البقلاوة تنفض لإزالة ما حولها من سكر وتقدم عند الطلب .

## التمر المحشي الدياري

تشق التمرة جانبيا بالطول وينزع منها النوى وتحل محلها حسب الرغبة : قطعة من الجوز المقلي أو نصف حبة من اللوز أو قطع من البوفريوة المقلية أو حبات من الفستق المحمص أو قليل من الزبدة أو شيء من المعجون وتقدم .

## التمر المحشي

### مقادير للتمر المحشي

250 غراما من الدقلة  
250 غراما من اللوز  
150 غراما من السكر الدقيق  
ملعقتان من ماء الزهر  
قببصة من السبيغة الخضراء

### مقادير للقطر

500 غرام من السكر المبلور  
نصف لتر من الماء  
قليل من عصير الليمون

يحضر مقدار من القطر الخاثر ويترك جانبا .

يقشر اللوز بعد أن يغلى بضع دقائق في الماء ويجفف ثم يفرم ناعما بالمبشرة . يضاف اليه اثر ذلك السكر الدقيق مع قببصة من السبيغة الخضراء . يعجن ثلثا الخليط بما يكفي من ماء الزهر للحصول على عجينة لوز متماسكة ويترك الثلث الباقي على حدة . يشق التمر جانبيا بالطول ثم ينزع منه النوى ويعوض بشيء من عجينة اللوز . يغطس بعد ذلك التمر المحشي في القطر ويلف بخليط اللوز والسكر ثم يصف في طبق ويترك حتى يجف .





البوزة

Sorgho aux fruits secs

## القيقم وصفة عتيقة

500 غرام من الفستق (1) 500 غرام من السكر الدقيق  
ثلاثة لترات من الحليب

يقشر الفستق ويفرم بالماكنة فرما ناعما ثم يضاف اليه السكر ويخلط كلاهما جيدا .  
يغلى الحليب في إناء مسطح فوق نار معتدلة وعندما تعلو على سطحه طبقة الزيت يرفع حالا  
عن النار ويترك حتى يبرد . ترفع انذاك طبقة الزيت (2) بشوكتي اكل (3) او بالمرغاة ثم  
تفرش في إناء مسطح وتغشى بطبقة من خليط الفستق . يغلى الحليب من جديد وحالما يبرد  
ترفع طبقة الزيت بنفس الطريقة وتفرش بلطف فوق طبقة الفستق ثم يعاد الحليب الى  
النار وتكرر العمليات المذكورة بنفس الاسلوب حتى ينتهي خليط الفستق .

التقديم : عندما يبرد القيقم ويجمد نوعا ما يقص في شكل معينات او مربعات  
ويقدم .

## الطيظمة اسلوب عتيق

200 غرام من الزبدة	كيلو غرام من السميد الدقيق
نصف ملعقة قهوة من الملح	500 غرام من الفستق (1)
مقادير للقطر	
نصف لتر من الماء	500 غرام من السكر
نصف ملعقة قهوة من عصير الليمون	اربع ملاعق من ماء الزهر

يفربل السميد ويعجن مع الملح بمقدار كاف من الماء البارد ويدلك مليا باليد حتى  
يتحول الى مزيج سائل . يصفى بعد ذلك المزيج ويترك حوالي ساعتين على حدة وعندما  
يركد النشا يميل الوعاء لإزالة فرط الماء . يقشر الفستق ويرحى بالماكنة رحيا ناعما  
ويغربل . يحضر مقدار من القطر المتوسط الحثورة و يترك جانبا .

(1) يمكن تعويض الفستق بمقدار مماثل من البوقريوة او اللوز او غيره من الفواكه الجافة - (2)  
الزبد : ما يعلو السوائل عند غليانها . (3) ترفع طبقة الزيت فيما سلف بقطعتين من القصب تخصص  
لهذا الغرض .  
(1) الفستق : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من البوقريوة او استعمال مقادير متعادلة من البوقريوة  
والفستق .







يكب طبق الطيطة (2) ان وجد فوق نار خفيفة ويترك حتى يسخن . يغرف بالكبشة (3) قليل من محلول النشا ويسكب فوق ظهر الطبق وحالما تجمد الورقة ترفع بحذر حتى لا تمزق وتترك جانبا ثم يواصل العمل بنفس الطريقة حتى تتم كمية النشا . يذاب مقدار من الزبدة وتدهن بها الأوراق واحدة فواحدة على الوجهين . يؤخذ طبق مسطح حجمه يساوي حجم الورقة تقريبا ويدهن بالزبدة . تبسط ورقة في قاع الطبق وتغشى بطبقة من دقيق الفستق . ترص فوقها ثانية وترش هي الأخرى بالفستق ثم ترتب ورقة ثالثة وهلم جرا حتى تنتهي المقادير . تقص أذاك الطيطة بالسكين في شكل مربعات أو معينات متساوية ثم تسقى بالقطر شيئا فشيئا ويرش سطحها بالفستق . يوضع الطبق نحو عشر دقائق فوق نار لينة أو داخل فرن خفيف الحرارة وعندما تبرد الطيطة تصف القطع في صحن مسطحة وتقدم .

## الطيطة

### اسلوب سريع

250 غراما من الزبدة	دزينة ونصف من ورق المسوقة
أربع ملاعق من ماء الزهر	500 غرام من الفستق
نصف ملعقة قهوة من عصير الليمون	500 غرام من السكر للقطر

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض ورقة الطيطة التقليدية بدزينة ونصف من ورق المسوقة العادية وتطهى الطيطة حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة .

## طاجين بندق

500 غرام من السكر الدقيق	36 ورقة من المسوقة
250 غراما من الزبدة	500 غرام من البندق
أصفر أربع بيضات	ملعقتان من ماء الزهر

**تنقى حبات البندق وتفرم بالماكينة ثم يخلط الفريم باربعمئة غرام من السكر الدقيق . تذاب الزبدة وتدهن بها أوراق المسوقة واحدة فواحدة على الوجهين . تدهن كيروانة بقليل من الزبدة ويفرش قاعها بورقة من المسوقة . تغشى ورقة المسوقة بطبقة رقيقة**

(2) طبق الطيطة : طبق من النحاس المقصدر مقبب نوعا ما يستعمل لهذا الغرض واذا فقد الطبق المذكور يمكن استعمال طبق المسوقة العادي . (3) الكبشة : تعرف عندنا بمغرفة السقى



Entremêt à la pate feuilletée

المحكوكة مع الروزاطة و شروبو الفزدق



من خليط البندق وترص فوقه ورقة ملسوقة ثانية . تضاف طبقة ثانية من خليط البندق تغطي بدورها بورقة ملسوقة ثالثة . ترص الورقة بظهر ملعقة أكل وتغشى كذلك بخليط البندق ثم يواصل العمل بنفس الطريقة وعندما تتم المقادير توضع الكيروانة حوالي نصف ساعة في فرن معتدل الحرارة . في هذه الأثناء يخفق جيدا أصفر البيض مع أربع ملاعق أكل من السكر الدقيق وملعقتين من ماء الزهر . عندما ينضج طاجين البندق يقص أرباعا ويسقى حالا بالكرديان وعندما يبرد تصّف القطع في صحن مسطح وتقدم .

### صمصمة ورقة

دزينة ونصف من الملسوقة	250 غراما من الزبدة
500 غرام من السكر للقطر	100 غرام من الجلجلان
350 غراما من السكر للحشو	100 غرام من الفستق
250 غراما من اللوز	أربع كلاعق من ماء الورد
250 غراما من البوفريوة	ملعقة صغيرة من عصير الليمون

ينقى الجلجلان ويحمص ثم يدق مع قسط من السكر . يقشر اللوز كالمعتاد ثم يهرس بنفس الطريقة . تحمص كذلك البوفريوة وتفرم بالماكنة فرما ناعما ثم تخلط المقادير المذكورة جيدا بمقدار من ماء الورد وتترك جانبا . تذاب الزبدة وتدهن بها أوراق الملسوقة واحدة فواحدة على الوجهين . تدهن كيروانة بقليل من الزبدة وتطبق في قاعها ست من أوراق الملسوقة . تبسط بعد ذلك نصف كمية هريس الفاكية وتغطي طبقة الفاكية بست أوراق من الملسوقة . يضاف آنذاك ما تبقى من هريس الفاكية وتطبق فوقه أوراق الملسوقة الباقية . تقص الصمصمة بسكين حاد في شكل مربعات متساوية ثم توضع الكيروانة في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة تقريبا .

في هذه الأثناء يحضر مقدار من القطر المتوسط الخثورة ويترك جانبا . تحمص حبات الفستق بضع دقائق ثم تقشر وتجرش بالمبشرة . حالما تنضج الصمصمة ويحمر سطحها نسبيا تسقى بالقطر ثم ترش بجريش الفستق وتترك جانبا حتى تبرد .

### لورطة

وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض البوفريوة والجلجلان بوزن مماثل من الجوز .

(1) الكرديان : أصفر البيض يخفق مع السكر ويفوح .

### بريكة حليب

#### مقادير للكريمة

نصف لتر من الحليب	100 غرام من البوفريوة
150 غراما من السكر	50 غراما من البندق
100 غرام من الدقيق	أصفر ثلاث بيضات
100 غرام من اللوز	ملعقتان من ماء العطرشية

#### مقادير للقطر

350 غراما من السكر	لتر الأربعة من الماء
ملعقة من ماء العطرشية (1)	عصير ليمون

#### مقادير لبريكة الحليب

24 من أوراق الملسوقة	200 غرام من الزبدة
	أصفر ثلاث بيضات

تقشر حبات اللوز والبوفريوة كالمعتاد وبعد أن تحمص بضع دقائق تدق بالمهراس أو تفرم بالماكنة فرما ناعما يغربل الدقيق ويحل في الحليب . يصفى الخليط ويضاف إليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار لينة مع التحريك المتواصل . يضاف هريس اللوز والبوفريوة وماء العطرشية وحبات البندق مع مواصلة التحريك حتى تخثر الرغيدة (2) وحالما تبدأ في الغليان يضاف إليها أصفر البيض وتجعل القدر (3) . يحضر مقدار من القطر ويترك جانبا .

تدهن أوراق الملسوقة واحدة واحدة على الوجهين بشيء من الزبدة المذابة . تدهن كذلك كيروانة بقليل من الزبدة وترص في قاعها نصف كمية أوراق الملسوقة وتصب فوقها الكريمة . تغطي بعد ذلك الكريمة بما تبقى من أوراق الملسوقة وتطبق بظهر ملعقة ثم يدهن سطحها بقليل من أصفر البيض . تطهى آنذاك بريكة الحليب حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة وعندما تتماسك ويحمر لونها نوعا ما تسقى بالقطر وتترك حتى تبرد .

(1) العطرشية : أو غيرها من الأفاويح السائلة . (2) الرغيدة : الكريمة . (3) جعل القدر انزلها عن النار .



**التقديم :** تقص بريكة الحليب في شكل مربعات متساوية ثم تصف القطع في صحن مسطحة وتقدم ويمكن رشها عند التقديم بمقدار من جريش الفستق .

## لورطة بالكريمة

ينسج على منوال الوصفة السابقة ومع ذلك تضاعف أو تثلاث كمية المقادير وتعوض أوراق المسوقة برقاقات (1) كبيرة من عجينة البقلاوة وبدلا من الكيروانة يستعمل طبق ذو حجم مناسب .

## عجينة القطايف (1)

ينخل مقدار حسب الرغبة من الدقيق ويحل في ما يكفي من الماء البارد مع قليل من الملح الناعم للحصول على مزيج سائل ثم يخفق جيدا المزيج المذكور حتى يتجانس قوامه ويصبح شبيها بالحليب الخائر . يكب طبق المسوقة فوق نار قوية ويترك حتى يسخن . يصب مقدار من مزيج الدقيق في القمع (2) المعد لهذا الغرض ويسكب فوق الطبق خلال الثقوب ليخلف على سطحه خيوطا دقيقة من العجين شبيهة بخيوط الشعرية . عندما تجمد الخيوط تكشط حالا عن الطبق بالسكين أو بخارقة نظيفة وتترك جانبا ثم يواصل العمل بنفس الطريقة حتى تنتهي كمية المزيج .

## القطايف

### مقادير للقطايف

500 غرام من القطايف	200 غرام من اللوز
150 غراما من الزبدة	100 غرام من الجوز
150 غراما من البوفريوة	100 غرام من السكر الدقيق

### مقادير للمقطر

400 غرام من السكر المبلى	ملعقتان من ماء الزهر
ثلاثة أرباع لتر من الماء	نصف ملعقة قهوة من عصير الليمون

(1) الرقاقة : الورقة الدقيقة من العجين .

(1) القطايف : تعرف بالكنافة . (2) قمع القطايف : وعاء من النحاس المقصود قاعه مجهز بثقوب دقيقة يستعمل لصنع عجينة القطايف . اذا فقد القمع المذكور يمكن استعمال اي حقة معدنية تجعل في قعرها ثقوب رفيعة . تباع عجينة القطايف جاهزة في المحلات المختصة .

## مقادير للزينة

100 غرام من البندق 50 غراما من الفستق المجروش

تذاب الزبدة في مقلاة فوق نار لينة وتقلي فيها خصل القطايف شيئا فشيئا مع التقليب المتواصل حتى تتورد . توضع بعد ذلك القطايف في مصفاة وترش بقليل من الماء المغلي لتصبح لينة وتصفى حالا للتخلص من الماء ومن الدهن .

تغلى حبات اللوز في الماء الفائر وتقشر ثم تقلى بضع دقائق في طاوة وتفرم بمبشرة الجبن أو بفراطة اللحم فرما ناعما . تحمص كذلك حبات الجوز والبوفريوة وترحى بنفس الطريقة . يذاب السكر المبلى في الماء في قدر ثم يوضع فوق نار هادئة ويترك يغلي مع التحريك حيناً بعد حين وإزالة الرغوة كلما ظهرت وحالما يتحول الى قطر خائر يضاف اليه عصير الليمون وماء الزهر ويترك جانبا . تخلط أذاك القطايف والفاكية المرحية مع السكر الناعم ويرص الخليط في طبق بسبك خمسة سنتمترات تقريبا ثم يسقى بالقطر ويوضع نحو عشر دقائق في فرن معتدل الحرارة أو فوق نار معتدلة . عندما تجمد القطايف وتتماسك تقلب باحتراس في طبق ثان وتعاد بضع دقائق الى الفرن حتى يحمر الوجه الثاني .

**التقديم :** تقلب القطايف في طبق التقديم ويزين سطحها بجريش الفستق وبحبات البندق وحالما تبرد تقص أرباعا متساوية وتقدم .

## بقلاوة قلب اللوز

### مقادير لعجينة الورقة

كيلو غرام من السميد الدقيق (1)	أربع بيضات
كيلو غرام من دقيق القمح	أربع ملاعق من الزيت
ملعقة من الملح الناعم	

### مقادير للحشو

كيلو غرام من اللوز	200 غرام من البندق (2)
	800 غرام من السكر الدقيق

(1) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الدقيق . (2) البندق 0 يمكن الاستغناء عنه أو تعويضه بكمية مماثلة من الفستق .



كيلو غرام من السكر المبلر أربع ملاعق من ماء العطرشية (3)

250 غراما من السمن (4) 200 غرام من النشا  
ربع لتر من الزيت (5)

يغربل السميد مع الدقيق ويكدس الخليط فوق رخامة وتجعل في وسطه حفرة . يخفق البيض ويسكب في الحفرة مع الزيت والملح محلولاً في قليل من الماء . يعجن الخليط جيدا مع إضافة ما يكفي من الماء الدافئ تدريجياً للحصول على عجينة قوية . تغطى العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة ثم تدعك مدة نصف ساعة حتى تصبح متجانسة لينة قابلة للترقيق . تضاف إليها في هذه الفترة عند الرغبة بيضة أو بيضتان مع مائة غرام من الزبدة لتكسب أكثر مرونة .

يسلق اللوز في الماء ويقشر ثم يحمص قليلاً فوق النار ويفرم بالماكنة فرماً ناعماً . يغربل بعد ذلك دقيق اللوز ثم يضاف إليه البندق والسكر الناعم ويترك الخليط جانبا . يذاب السمن في الزيت فوق نار خفيفة . تدهن صينية متوسطة الحجم بقليل من الزبدة . تقص العجينة بالسكين الى 24 قطعة متساوية ويبسط كل منها براحة اليد في شكل رغيف مسطح . ترقق اثر ذلك دزينة من الرغيف المذكورة بالتعاقب على النحو التالي : يرش سطح ميده عريضة بشيء من النشا . يرش كذلك الرغيف بالنشا ويلف حول عود الرشته (6) وتبسط العجينة على الميده . ترش العجينة بالنشا من جديد (7) وتلف حول الرشته وترقق مرة ثانية ثم تكرر العمليات حتى يتحول الرغيف الى ورقة في منتهى الرقة قطرها يفوت بقليل حجم الصينية . تفرش الورقة المذكورة في الصينية بحذر حتى لا تتمزق وتدهن بخليط الزيت والسمن ويستعمل لهذا الغرض فرشاة لينة ان وجدت أو قطعة من النسيج معقودة في يد ملعقة مثلا . ترقق قطعة ثانية من العجين وتبسط الورقة في الصينية وتبل بالدهن بنفس الطريقة وهلم جرا حتى تتم دزينة قطع العجين . يبسط خليط اللوز فوق طبقة الورقة وترص فوقه دزينة من الورقة تعد بنفس الأسلوب . تقص بعد ذلك البقلاوة مستطيلات متوازية عرضها سنتيمتران ونصف تقريبا ثم تقص بعد ذلك البقلاوة مستطيلات متوازية

(3) أو غيره من الافوايح السائلة حسب الرغبة . (4) (5) يفضل تعويض الزيت والسمن بوزن مماثل من الزبدة المذابة . (6) عود الرشته : الشويك الرقيق . (7) يوضع النشا في صرة من النسيج الشفاف وتستعمل الصرة لهذا الغرض .

المستطيلات في نفس العرض بانحراف حتى تأخذ قطع البقلاوة شكلها المعيني المعروف .

تطهى البقلاوة في فرن هادئ الحرارة حوالي ساعة ونصف وفي هذه الأثناء يحضر مقدار من القطر المتوسط الخثورة ويترك جانبا . حالما تنتضج البقلاوة ويحمر سطحها نوعاً ما تسقى بالقطر وتترك الى اليوم الموالي .

### بقلاوة البوفريوة بقلاوة الفستق بقلاوة البندق

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللوز بمقدار مماثل من البوفريوة أو من الفستق أو من البندق أو بخليط مقادير متعادلة من اللوز ومن إحدى الفواكه المذكورة .

### خبزة بسكويت

200 غرام من الزبدة	100 غرام من اللوز
200 غرام من السكر الدقيق	80 قطعة من البسكويت المربع
150 غراما من البوفريوة	50 غراما من الفستق المجروش

نصف لتر من القهوة (1)

تقشر حبات اللوز والبوفريوة وتحمص ثم تقرم بالمبشرة وتترك جانبا . يحضر مقدار نصف لتر من القهوة المرشحة (2) القوية بدون سكر وتترك حتى تبرد . تخفق الزبدة جيدا بملعقة مع السكر الدقيق حتى يتحول الخليط الى عجينة متجانسة . يدهن طبق مسطح بقليل من الزبدة أو يفرش بقطعة من الورق الشمعي المدهون بقليل من الزيت .

تؤخذ 16 قطعة من البسكويت وتغطس في القهوة واحدة فواحدة وتصف بسرعة جانبا لجنب في شكل مربع تطلّى طبقة البسكويت بقسط من خليط الزبدة وترش بقبسبم من فريم البوفريوة واللوز . ترتب فوقها بانتظام طبقة ثانية من البسكويت المبلل بالقهوة وتطلّى هي الأخرى بالزبدة وتغشى كذلك بجريش الفاكية ثم تكرر العمليات بنفس الطريقة حتى تنتهي المقادير . ترش بعد ذلك طبقة البسكويت الأخيرة بجريش الفستق وتوضع الخبزة في الثلاجة . عند الطلب تقص خبزة البسكويت أرباعاً وتقدم .

(1) يمكن تعويض القهوة بمقدار مماثل من عصير البرتقال أو من الحليب المغرّ البارد . (2) القهوة المرشحة : ما يعبر عنها عندنا بالقهوة السوري .



ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار من اللوز المحمص المرحي الى مزيج الدقيق والزبدة والبيض .

### خبزة بوفريوة خبزة بندق خبزة فستق

تستعمل طريقة عمل خبزة البشكوطو البسيطة ويضاف الى خليط الدقيق والزبدة والسكر والبيض مقدار من البندق أو الفستق أو البوفريوة المرحية .

### خبزة حمص

ينسج على منوال طريقة عمل خبزة البشكوطو البسيطة مع تعويض الدقيق الصافي بخليط 100 غرام من دقيق القمح و 150 غراما من دقيق الحمص المقلي .

### خبزة بشكوطو

#### مقادير للخبزة

200 غرام من الدقيق	100 غرام من الزبدة المذابة
200 غرام من السكر المرحي	ثمانى بيضات
200 غرام من الفاكية المحروشة	قرطاس من الفانيلية
	نصف قرطاس من الخميرة

#### مقادير للقطر

250 غراما من السكر	ملعقة قهوة من عصير الليمون
--------------------	----------------------------

يغربل الدقيق وتضاف اليه الخميرة . يدهن بالزبدة قالب ذو الحجم المناسب ويرش بقليل من الدقيق . يحمى الفرن بحرارة لينة .

يخفق البيض جيدا مع السكر حتى يتلث حجمه تقريبا ثم يضاف اليه الدقيق تدريجيا ثم الزبدة والفانيلية مع مواصلة الخفق . عندما يتجانس الخليط يصب في القالب ويملا القالب عندئذ لتلثيه فقط حتى لا يطفح أثناء الطهو . يوضع آنذاك الطبق في الفرن لمدة ساعة تقريبا مع الملاحظة أن تكون درجة الحرارة قارة وان لا يفتح الفرن ابدا طيلة النصف ساعة الأولى .

في هذه الأثناء يحضر مقدار من القطر الخاثر . عندما يحمر سطح الخبزة يفحص نضجها بغرس شفرة السكين واخراجها فاذا لم يلتصق بها شيء من الخليط تخرج من الفرن وتترك تبرد حوالي خمس دقائق . تقلب اثر ذلك خبزة البشكوطو في طبق ثان وتسقى بالقطر ثم يرش سطحها وجوانبها بجريس الفاكية وحالما يمتص القطر تقص أرباعا وتقدم .

### خبزة لوز

200 غرام من الدقيق	200 غرام من اللوز المرحي
200 غرام من السكر المرحي	100 غرام من الزبدة المذابة
200 غرام من الفاكية المفرومة	ثمانى بيضات
نصف لتر من القطر الخاثر	قرطاس من الفانيلية
	نصف قرطاس من الخميرة



النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
بريكة حليب	247	بلوزة	235
بريكة حليب	265	بلوزة بالزقوقو	235
اليسباس	8	بلوزة بالفاكية	236
اليسباس الأخضر	8	البنادق	122
اليصبان	257	البناضج	84
اليغيرير	244	البهارات	8
بقلاوة الباي	260	البيصارة	69
بقلاوة البندق	269	البوزة	236
بقلاوة البوفريوة	269	البوزة : نوع ثان	236
بقلاوة الفستق	269	بوري في الكوشة	183
بقلاوة قلب اللوز	267		

## ت

التابل	9	ترد مقلي	164
التابل المركب	9/24	ترشي الخل	48
ترد مشوي	164	تريلية مقلية	176
تريلية مكفنة	178	التمر المحشي	261
التستيرة	60	التمر المحشي الدياري	261

## ث

ثريد بالعلوش	39	الثوم	9
--------------	----	-------	---

## ج

الجاوية الدياري	254	جوارش البندق	252
جراف في الكوشة	182	جوارش الفستق	252
الجزارة	139	جوارش اللوز	253
جفالي بالزيتون	189		

## الفهرس

### أ

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
الأرز	203	الأسمك : اختيار	172
الأرز المسلوق	204	الأسمك : تحضير	173
الأرز المفور	205	الأطرية ( العجائن )	191
الأرز المقلي	204	الأفاد : تحضير	140
الأرز : تحضير	204	الأكباب	123
الأرز : طهو	204	أكليل الجبل	8
أرنب مئاومة	169	الأمالح	23
الأسمك	171		

### ب

بازنجان محشي	72	برود وخضرة بدجاج الهند	156
بالاية مكفنة	178	برود وخضرة مرحية	38
البرتقال : قشور	8	برود وخضرة منشي	38
البرغل	19	بريك الدنوني	83
برغل جاري	32	بريك الورقة	82
برغل جاري بالقديد	33	بريك بالبطاطا	78
برود وخضرة	37	بريك بالتن	80
برود وخضرة بالدجاج	39/155	بريك بالدجاج	80
برود وخضرة بالعلوش	38	بريك دياري باللحم	79
برود وخضرة بالمش	38	البريكة المالحه	110



الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
196	الدويذة المفورة بالعلوش	194	الدويذة المصبوبة باللحم
		196	الدويذة المفورة بالدجاج

ر

206	الروزبالصالصة	253	راحة الحلقوم
209	الروزبالعصبان	10	رأس الحانوت
208	الروزبالعلوش	25	رأس الحانوت
211	الروزبالقنارية	149	رأس العلوش مصلي
209	الروزبالكلمار	237	الرخايمية
211	الروزباللوبيا	10	الرش
209	الروزبالمنانى	20	الرشنة
208	الروزبلحم العجل	198	الرشنة « البيضاء »
	روزبنادق	37	الرشنة الجارية
33	الروز الجارى	195	الرشنة المفورة بلحم العجل
211	روزقلاية	196	الرشنة المفورة بلحم العلوش
211	روزمرمز	226	الرفيسة
211	روزمسلي	232	رفيسة الروز
210	الروزالمفوربالحوت	10	الرند
209	الروزالمفوربالدجاج	207	الروزالأزعربالجلبانة
210	الروزالمفوربالعصبان	211	روزاكباب
210	الروزالمفوربالعلوش	210	الروزبالجلبانة
210	الروزالمفوربالعجل	208	الروزبالدجاج

ز

234	الزريقة	237	الزيرير التقليدي
10	الزعفران	237	الزيرير التقليدي : نوع ثان
10	الزنجبيل ( السكنجير )	238	زيرير البوفريوة
11	الزهر : ماء	238	زيرير الفاكية
141	الزوايد : تحضير	238	زيرير الفستق

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
			ح
35	حلام جارية بالخضرة	9	حبة حلاوة
34	حلام جارية بالدبابش	9	الحبق
36	حلام جارية بالفول والجلبانة	167	الحجل في الكوشة
36	حلام جارية بالقديد	166	الحجل المقلي
36	حلام جارية باللحم	63	حريقة بصلة
254	حطوة المغارف	30	حسو الخميرة
225	الحلويات : المحليات و	31	حسو الخميرة بالقديد
168	الحمام المحشي	31	حسو الفارينة
177	« حوت كامل »	19	الحلالم

خ

271	خبزة الفستق	269	خبزة البسكويت
270	خبزة اللوز	270	خبزة البشكوطو
9	الخل	271	خبزة البندق
9	الخميرة	271	خبزة البوفريوة
		271	خبزة الحمص

د

154	الدجاج المقلي مع الشربة	156	دجاج الهند المقلي مع البرودو
155	الدجاج المكفن مع البرودو	156	دجاج الهند المقلي مع الشربة
10	دهن القديد ( الإدام )	156	دجاج الهند المكفن مع البرودو
154	الدواجن	156	دجاج الهند المكفن مع الشربة
154	الدواجن : تحضير	161	الدجاج بالكبار
140	الدوارة : تحضير	156	الدجاج في الكوشة
37/147	الدويذة الجارية	157	الدجاج المحشي
194	الدويذة المصبوبة بالدجاج	159	الدجاج المحشي في الكوشة
195	الدويذة المصبوبة بالسّمك	158	الدجاج المحشي محمر



الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
64	شكشوكة الطماطم والفلفل	43	شربة فريك زعرة بالعلوش
65	شكشوكة الفول الأخضر	42	الشربة المنشية بالعلوش
66	شكشوكة الفول الفصاص	60	شرمولة الباذنجان
66	شكشوكة الفول والجلبانة	60	شرمولة القرع بوطزينة
67	شكشوكة القرع	67	شكشوكة البروكلو
64	الشكشوكة النابلية	68	شكشوكة البطاطا
145	الشمنكة	66	شكشوكة الجلبانة بالقنارية
179	الثور والمكفن	67	شكشوكة السفنارية

### ص

54	الصحن التونسي	11	صالصة الخل
246	الصمصصة	11	صالصة الطماطم
81	الصمصصة المالحة	58/59	صالصة الطماطم
264	صمصصة الورقة	11	ضالصة الهريسة
80	صوابع المسوقة	234	الصحلب

### ط

97	طاجين السبناح	99	طاجين أمالح
103	طاجين السلالة	101	طاجين باذنجان
106	طاجين الشكشوكة	73	طاجين برناز
105	طاجين العجة	102	طاجين بطاطا
134	طاجين الفروخ	102	طاجين البلنكيط
98	طاجين القوطة	102	طاجين البنادق
104	طاجين الكفتاجي	263	طاجين البندق
100	طاجين المخ	97	طاجين الجبن
137	طاجين المرقاز	99	طاجين الجلبانة
96	طاجين المعدنوس	100	طاجين الخفاف
109	طاجين المسوقة	98	طاجين الزدف

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
22	الزيتون الأخضر	21	الزيتون الأسود

### س

55	سلالة الغليط	127	السبناخية
47	سلالة الفجل	31	السدر
48	سلالة الفقوس	32	السدر بالقديد
49	سلالة أمك حورية	179	السردينة المكفنية
54	سلالة البلنكيط	113	سفاقد علوش مشوية
51	السلالة التونسية	189	سفن بالأمالح
52	سلالة فندق الغلة	167	سمانة قلاية
53	السلالة المشوية	175	السمك المقلي
53	السلالة المشوية : نوع ثان	11	السمن
51	سلالة نيئة حلق	50	سلالة الباذنجان
197	سلق المقرونة : طريقة	49	سلالة البطاطا
188	السوية بالجلبانة	47	سلالة البندلاقة
186	السوية المحشية	46	سلالة الخس
11	السيوج	46	سلالة السكورية

### ش

149	شربة برأس العلوش	11	الشبت
42/154	الشربة الزعرة بالدجاج	11	الشيتحة
156	الشربة الزعرة بدجاج الهند	115	شرايح اللحم مكفنة
42	الشربة الزعرة بالعلوش	42	الشربة بالحجل
42	شربة الطرتماش بالعلوش	42	الشربة بالدجاج
44	شربة الفريك بالدجاج	42	الشربة بالعجل
43	شربة الفريك بالعلوش	40	الشربة بالعلوش
44	شربة الفريك بالمخ	41	الشربة بالعلوش
44	شربة الفريك بلحم الرأس	42	الشربة بالكرعين
44	شربة الفريك بلحم العجل	42	الشربة بالمخ



الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
177	الغزال المقلي	248	غريبة السميد
179	الغزال المكفن	249	غريبة الفارينة
255	غزير البنات	181	الغزال في الكوشة
		175	الغزال المشوي

## ف

22	الفلفل الحار	119	الفخذ المحشي في الكوشة
12	فلفل الزينة	256	الفرشك
22	الفلفل المملح	256	الفرنجات الصغيرة
72	الفلفل المحشي	245	فطائر الدبلة
61	الفلفل المقلي	63	فطائر فندق الغلة
		12	الفلفل الأسود

## ق

143	القلاية الحمراء بالزوايد	185	القاروص المحشي في الكوشة
143	القلاية الزعرة بزوايد العجل	16	القديد المغلي
142	القلاية الزعرة بزوايد العلوش	17	قديد رأس العام
71	القنارية المحشية	72	القرع بوطرينة محشي
125	القناوية	12	القرفة
161	القناوية بالدجاج	12	القرنفل : عود
147	القناوية بالكرشة	188	القرنيط بالجلبانة
170	القنفود بالزبيب	168	القطامسلي
165	القوبع المكفن	266	القطايف
262	القيقم	123	القلاية

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
259	طواجن البندق	97	طاجين النعناع
259	طواجن البوفريوة	69	طبيخة الخضرة
259	طواجن الفستق	70	طبيخة القرع
258	طواجن اللوز	20	الطرتماش
262	الطيطة	20	الطرتماش المحشي
263	الطيطة	21	الطماطم المشرحة
		21	الطماطم المعجونة

## ع

17	العصبان المغلي	86	العجة البسيطة
148	العصبان بالبطاطا	86	العجة بالبطاطا
148	العصبان بالجلبانة	87	العجة بالجلبانة
148	العصبان باللوبيا	90	العجة بالرنكة
147	العصبان المكفن	88	العجة بالطماطم والفلفل
165	عصفور الزيتون سفافد	89	العجة بالقديد
58	عصيدة البطاطا	90	العجة بالقوانص
242	عصيدة البوفريوة	91	العجة بالكعابر
241	عصيدة الزقوقو	91	العجة بالمش
240	العصيدة بالرغيدة	89	العجة بالمرقاز
238	العصيدة التركي	88	العجة بالمشوية
239	العصيدة التركي	87	العجة بالهروس
12	العطرشية : ماء	78	عجينة البناضج
145	العقد	266	عجينة القطايف
114	العلوش المشوي	77	عجينة بريك الدنوني
		140	العصبان

## غ

249	غريبة الدرغ	249	غريبة الحمص
-----	-------------	-----	-------------



الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
151	الكمونية باللسان	179	الكلمار المكفن
143	الكمونية بزوايد العجل	13	الكمون
181	الكميري في الكوشة	144	الكمونية بالبطاطا
184	الكميري محشي في الكوشة	143	الكمونية بالزوايد
179	الكميري المكفن	187	الكمونية بالسويبة
142	الكناف مع الشربة	187	الكمونية بالقرنيط
131	الكوشة	142	الكمونية بالكبدة
161	الكوشة بالدجاج	187	الكمونية بالكلمار

## ل

151	لسان بالجبانة	29	اللبلابي
151	لسان بالزيتون	117	لحمت بالتن
151	لسان بالفقاع	116	لحمت بالسبناخ
151	لسان بالكبار	116	لحمت بالكبار
150	لسان عجل مكفن	118	لحمت محشية بالتن
151	لسان محشي	118	لحمت محشية بالزيتون
133	اللفتية	118	لحمت محشية بالسبناخ
147	اللفتية بالكرشة	118	لحمت محشية بالكبار
264	اللورطة	118	لحمت محشية بالمعدنوس
266	اللورطة بالكرشة	120	لحمة جوف محشية
13	الليمون	117	لحم عجل مصلي
22	الليمون المملح	111	اللحوم
		151	لسان بالأمالح

## م

121	مبطن قنارية	121	مبطن بروكلو
121	مبطن قنارية	121	مبطن سماق

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
			ك
224	الكسكي بالورقة	23	الكبار المخل
220	الكسكي بدجاج الهند	132	الكيامة
221	الكسكي براس العلوش	161	الكيامة بالدجاج
220	الكسكي بلحم الرأس	189	الكبابو
220	الكسكي بلحم العجل	117	الكثف المكتف مصلي
222	كسكي رأس العام	242	الكرديان
222	الكسكي الربيعي بالبوري	12	الكركم
224	الكسكي الشتوي بالمرجان	12	الكروية
223	الكسكي الصيفي بالمناني	232	الكريمة البسيطة
215	الكسكي : طهو	233	كريمة الحلواني
216	الكسكي : طهو ... الجاف	233	الكريمة بالسكويت
215	الكسكي : طهو ... الطريء	233	الكريمة بالشكلاطة
260	كعابر البوفريوة	13	الكزيرة
260	كعابر الفستق	213	الكسكي
259	كعابر اللوز	214	الكسكي : اعداد
250	كعك السكر	214	كسكي السميد
250	كعك المنقاش	215	كسكي السميد
251	كعك الورقة	18	الكسكي الشمسي
243	كعك اليويو	19	الكسكي المجبور
244	كعك زبيدة	220	الكسكي بالأرنب
62	الكفتاجي	220	الكسكي بالحجل
181	الكفتة بالرنكة (الرنقة)	221	الكسكي بالخضرة
180	الكفتة بالسردينة	220	الكسكي بالدجاج
115	الكفتة باللحم	221	الكسكي بالعصبان
144	الكفتة بالمش	216	الكسكي بالعلوش
180	الكفتة بالمناني	217	الكسكي بالعلوش
179	الكفتة بالنزلي	218	الكسكي بالعلوش
188	الكلمار بالجبانة	218	الكسكي بالعلوش
186	الكلمار المحشي	219	الكسكي بالعلوش



الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
200	المقرونة بالدجاج	226	مسفوف بالحليب
199	المقرونة باللحم البقري	228	مسفوف بالدقلة
198	المقرونة بالصالصة	228	مسفوف بالرمان
199	المقرونة بالصالصة	226	مسفوف بالزبيب
200	المقرونة بالعصبان	228	مسفوف بالزبيب
201	المقرونة بالمناني	227	مسفوف بالعنب
198	المقرونة «البيضة»	227	المسفوف : طهو
37	المقرونة الجارية	122	المسلي
200	المقرونة المحمرة	28	المشلوش
201	المقرونة المحمرة بالزوايد	29	المشلوش بالقديد
194	المقرونة المصبوبة بالدجاج	138	المشماشية
194	المقرونة المصبوبة بالسّمك	94	المعقودة بالبطاطا
193	المقرونة المصبوبة باللحم	94	المعقودة بالتن
257	الملبس	95	المعقودة بالجامور
76	المسوقة	95	المعقودة بالرنكة
129	الملوخية باللحم البقري	95	المعقودة بالقنبلي
147	الملوخية بلحم الرأس	96	المعقودة بالقوانص
188	المناني بالكبار	96	المعقودة باللحم
183	المناني في الكوشة	95	المعقودة بالخب
179	المنكوس المكفن	95	المعقودة بالمناني
107	المنينة	247	المقروض الدياري

## ن

20	النواصر	177	النزلي المقلي
37	النواصر الجارية	179	النزلي المكفن
197	النواصر المفورة بالدجاج	13	النعناع

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
112	مرقاز الكبدة واللحم	187	مناومة بالسويبة
112	مرقاز اللحم واللية	124	مناومة بالعجل
136	مرقة الأمالج	146	مناومة بالكرشة
147	مرقة الأمالج بلحم الرأس	151	مناومة باللسان
135	مرقة البسباس	147	مناومة بلحم الرأس
161	مرقة البسباس بالدجاج	251	المجامع
130	مرقة البطاطا	229	المحكوة
148	المرقة البيضاء	231	المحلية
129	مرقة الجلبانة	225	المحليات والحلويات
161	مرقة الجلبانة بالدجاج	19	المحمص
130	مرقة الجلبانة الزعرة	192	المحمص بالفول والجلبانة
130	مرقة الجلبانة والقنارية	193	المحمص باللحم
128	مرقة الخضرة	33	المحمص الجارية بالدبابش
147	مرقة الخضرة بالكرشة	34	المحمص الجارية بالقديد
	مرقة الخضرة بلحم الرأس	34	المحمص الجارية بالقرنيط الجاف
165	مرقة الزيتون بعصافر الزيتون	34	المحمص الجارية بالوزف
138	مرقة سفرجل	144	المخ المكفن
138	مرقة عويّنة	174	المداس المشوي
137	مرقة قسطل	176	المداس المقلي
130	مرقة قنارية زعرة	178	المداس المكفن
161	مرقة كرفس بالدجاج	132	مدربل الباذنجان
134	مرقة كرفس منشية	133	مدربل القرع
147	مرقة لوبيا بالكرشة	126	المدفونة بالعجل
135	مرقة لوبيا «بيضة»	148	المدفونة بالعصبان
161	مرقة لوبيا «بيضة» بالدجاج	147	المدفونة بلحم الرأس
160	مرمز بالدجاج	30	الدمس
148	مرمز بالعصبان	230	الدموجة
147	مرمز بالكرشة	127	المرالية
151	مرمز باللسان	18	المرقاز المغلي
147	مرمز بلحم الرأس	112	مرقاز العجل
	مرمز بلحم العجل	113	مرقاز العلوش مشوي
138	المروزية	18/112	المرقاز الغنمي



النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
الهرقمة البقري	40	الهريسة	13
هرقمة العلوش	43	الهريسة البسيطة	24
الهرقمة القريقية	108	الهريسة الدياري	24
الهروس	50		
<b>و</b>			
الورد : شوش	14	الورقة العادية	77
الورد : ماء	1	الورقة المشوية	174

سحب من هذا الكتاب 2000 نسخة  
أكتوبر 1997  
جميع الحقوق محفوظة للمؤلف  
محمد الكوكي  
مطبعة سيكوس - قرمبالية



محمد الكسوي

500 وصفة من

# الطبخ التونسي

«أفك صفاة»



طبعة تحتوي على 62 صورة ملونة

محمد الكسوي

500 وصفة من

# الطبخ التونسي

«أفك صفاة»

